

# گلشن

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

یکشنبه ۲۴ اسفند ماه ۱۴۰۴ / سال بیست و هفتم / شماره ۴ / ۳۱۴۲ صفحه / ۲۵۰۰۰ تومان

## تابلوساز علی پور

مجری انواع تابلوهای تبلیغاتی...

گرگان، بلوار مدرس، نبش مدرس ۹

تماس: ۰۹۱۱۵۶۷۱۳۶۹

نوروز در سایه‌ی سوگ

«یادداشت»



۲

در چهارشنبه آخر سال زمین بازی دشمن  
نباشید



۲

استراتژی‌های کاهش استرس و اضطراب  
در سالمندان



۴



## پژوهش ژنتیک زعفران وحشی

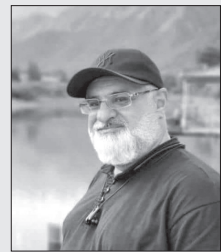
حفاظت محیط زیست گلستان افزود: گیاهان آلمه نقش مهمی در حفظ تعادل اکولوژیکی منطقه دارند چرا که علاوه بر تامین غذا و پناهگاه برای جانوران، به حفظ خاک و آب نیز کمک می‌کنند. حسن زاده رویش زعفران وحشی در منطقه آلمه را نشان دهنده سلامت اکوسیستم و وجود شرایط مناسب برای رشد گیاهان دارویی و کمیاب دانست و گفت: گونه‌های شاخص دیگری مانند لاله واژگون و شقایق هم در این منطقه قابل مشاهده هستند. وی با تاکید بر اینکه سازمان محیط زیست فقط حفاظت از حیات وحش را برعهده ندارد، بیان کرد: محیط بانان تلاش دارند با گشت زنی مداوم در مناطق حفاظت شده و پارک‌های ملی مانع خسارت به حیات وحش و پوشش گیاهی طبیعت شوند.

امکان حضور در منطقه و استفاده از این گیاه یا سایر گیاهان را ندارد. مدیرکل حفاظت محیط زیست گلستان خاطرنشان کرد: فرصت برای بررسی و تحقیق مراکز تحقیقاتی بر روی زعفران آلمه فراهم است زیرا گیاهانی که در طبیعت زیست می‌کنند از نظر ژنتیک قوی هستند و می‌توانند در جلوگیری از شیوع بیماری‌ها و قارچ‌ها ضریب اطمینان را بالا ببرند. وی گفت: آلمه یکی از مناطق زیبای پارک ملی گلستان شناخته می‌شود که به دلیل شرایط اقلیمی خاص و خاک حاصلخیز، زیستگاه گونه‌های گیاهی و جانوری متنوعی است و پوشش گیاهی آن از جمله علفزارها، جنگل‌های معتدل و گونه‌های خاصی از گل‌ها، این منطقه را به یک اکوسیستم منحصر به فرد تبدیل کرده است. مدیرکل

مدیرکل حفاظت محیط زیست گلستان با تاکید بر اهمیت ژنتیک بالای زعفران وحشی که در منطقه آلمه پارک ملی گلستان رویش می‌کند، گفت: محققان و مراکز تحقیقاتی می‌توانند با کسب مجوز از سازمان برای استفاده ژنتیک از این گیاه به منطقه مراجعه کنند. به گزارش ایرنا، قدیر حسن زاده طول عمر زعفران وحشی آلمه را ۲ تا سه هفته در اسفند ماه برشمرد و اظهارکرد: این گیاه بعد از آب شدن برف از خاک بیرون می‌آید و تا حدود ۲۰ روز عمر می‌کند و این روزها شاهد رویش آن در منطقه هستیم. وی افزود: زعفران آلمه از گونه‌های اندمیک پارک ملی گلستان و ذخیره‌های ژنی کشور محسوب می‌شود و در حفاظت کامل محیط‌بانان قرار دارد و هیچ فردی بدون مجوز



## نوروز در سایه‌ی سوگ



علی کیان

نوروز، آیین زایش و نو شدن است؛ اما امسال بهار در حالی از راه می‌رسد که دل‌های بسیاری هنوز در زمستانی از اندوه و داغ، خاموش و سنگین مانده‌اند. در سالی که با حادثه‌های تلخ در دی‌ماه و جنگ تحمیلی به پایان رسید، ایرانیان به استقبال عید می‌روند که رنگ و بوی همیشه را ندارد. نوروز، این کهن‌ترین میراث مانده از روزگاران دور، همیشه نویدبخش تولد زمین و رهایی از خواب سرد زمستان بوده است؛ هنگامه‌ای که طبیعت جامه‌ی سبز بر تن می‌کند و انسان نیز دل به امید تازه می‌سپارد. نوروز، آیینی‌ای از آغاز است؛ از شکفتن، از بخشیدن، از فراموش کردن کدورت‌ها و گشودن پنجره‌ها به سوی روشنایی. اما مگر می‌توان همیشه به پشت سر ننگریست؟ مگر می‌توان زخم‌ها را نادیده گرفت و خاطره‌ی تلخ مرگ‌ها و اندوه‌ها را به دست باد سپرد؟ سالی که گذشت، سالی سبکبار و آرام نبود؛ کوله‌باری از رنج و نامالایمات بر دوش مردمی نشست که سال‌هاست زیر فشار تورم و دشواری‌های معیشتی خمیده‌اند. و تلخ‌تر از همه، حادثه‌ی جان‌سوز دی‌ماه اخیر و جنگ تحمیلی آمریکا و اسرائیل بر ایران عزیز بود؛ حادثه‌ای که جان فرزندان از این وطن را گرفت و قلب ایران را به درد آورد. واقعه‌ای که نه تنها خانواده‌ای، بلکه ملتی را در ماتم فرو برد و بی‌تردید

در حافظه‌ی تاریخ این سرزمین ثبت خواهد شد. اندوه این روزها هرگز از چهره‌ی شهرها زوده نخواهد شد. خانه‌هایی که چراغ‌شان کم‌فروغ شده، مادرانی که به قاب عکس فرزند می‌نگرند و پدرانی که سکوت‌شان سنگین‌تر از هر فریادی است. در کوچه‌ها و محافل، زمزمه‌ای آهسته شنیده می‌شود: "به عید بگویند که امسال نیاید..." نوروز همیشه با خانه‌تکانی همراه بوده است؛ رسمی ریشه‌دار که ایرانیان از نیاکان خود آموخته‌اند. گردگیری از دیوارها، شستن فرش‌ها، نو کردن لباس‌ها؛ گویی انسان می‌کوشد با زدودن غبار از خانه، دل را نیز جلا دهد. اما حساب این نوروز با نوروزهای پیشین جد است. دل‌ها بی‌قرارند و شوق خانه‌تکانی کمتر از همیشه. چه سود از شستن دیوارها، وقتی غبار غم بر جان نشسته است؟ چه آسان می‌توان خانه را پاکیزه کرد، اما چگونه می‌توان دل‌های داغدار را از سوگ شست؟ ایران لبریز از خاطره و اشک است؛ هر گوشه‌اش روایت یک نبودن. زدودن چنین اندوهی نه به آب ممکن است و نه به آیین. با این همه، ایرانیان مردمی‌اند با دل‌هایی پاک؛ دل‌هایی که اگرچه زخمی‌اند، اما هنوز به بهار می‌اندیشند. نوروز پیش رو شاید دیگر آن طراوت همیشگی را نداشته باشد، شاید صدای خنده‌ها آرام‌تر و سفره‌های هفت‌سین ساده‌تر باشد،

اما همین که چراغ امید خاموش نشده، خود نشانه‌ای از زندگی است. بهار، حتی اگر در سایه‌ی سوگ بیاید، باز هم پیام‌آور تغییر است. شاید امسال نوروز، نه جشن شکوفه‌ها که آیین همدردی و همبستگی باشد؛ فرصتی برای آن‌که دست در دست هم بگذاریم و مرهمی باشیم بر زخم یکدیگر. این نوروز، بیش از آن‌که زمان شادی‌های پریهاو باشد، موسم تأمل است؛ موسم نگرستن به خویشتن و به سرنوشت جمعی مان. شاید خداوند مهربان، در پس این آزمون سخت، راهی تازه برای بیداری و بازسازی پیش پای مردمان این سرزمین نهاده است؛ آزمونی برای سنجش صبر و استقامت، اما نیز فرصتی برای مهربانی و همدلی بیشتر. بهار می‌آید، حتی اگر ما هنوز در زمستانی از اندوه باشیم. زمین از خواب برمی‌خیزد و جوانه می‌زند، تا به ما بیاموزد که پس از هر سرمای، گرمایی در راه است. نوروز امسال شاید رنگ و بوی عید نداشته باشد، اما می‌تواند آغاز عهدی تازه باشد؛ عهدی برای پاسداشت جان انسان، برای کاستن از رنج‌ها، برای ساختن فردایی که در آن، بهار نه در سایه‌ی سوگ، که در روشنای امید طلوع کند.

فعال رسانه‌ای

# توزیع ۶۰۰ تن آرد مناسبی در گلستان

گزاف را برای برخی نانوایان به همراه دارد به دقت رصد می‌شود و برخورد قانونی در انتظار متخلفان است. مدیرکل غله و خدمات بازرگانی گلستان درباره نحوه نظارت بر نانوایی‌ها اظهار کرد: با همکاری بازرسی اتاق اصناف و سازمان صنعت، معدن و تجارت، نظارت‌ها به صورت مستمر ادامه دارد و مردم می‌توانند از طریق سامانه ۱۲۴ تخلفات احتمالی را گزارش دهند. وی تأکید کرد: با توجه به نزدیک شدن ایام نوروز و احتمال افزایش ورود مسافران و آوارگان جنگی، پیش‌بینی‌های لازم برای افزایش مصرف و تأمین بیشتر آرد انجام شده و در صورت بروز هرگونه افزایش تقاضا، سناریوهای تأمین فعال می‌شود و مشکل خاصی در دسترسی مردم به نان و کالاهای ضروری ایجاد نخواهد شد. مهری با اشاره به وضعیت سایر اقلام ضروری تأکید کرد: هیچ کمبودی در ذخایر کالاهای اساسی از جمله شکر، برنج و روغن در استان وجود ندارد و هم اکنون ۳۰۰ تن شکر دولتی در میان عاملان فروش در حال توزیع است. مدیرکل غله و خدمات بازرگانی گلستان اضافه کرد: اطلاعات مربوط به تخصیص کالاهای، روزانه از طریق کانال رسمی اطلاع‌رسانی اداره کل غله منتشر می‌شود تا شفافیت در توزیع رعایت شود.



عرضه نمی‌کنند که این انحراف در توزیع آرد پارانهای که سودجویی از طریق فروش آن در بازار آزاد با قیمت‌های

است. مهری متذکر شد: برخی از واحدهای خمبازی، با وجود دریافت سهمیه اضافه، به میزان تعهد خود نان

مدیرکل غله و خدمات بازرگانی گلستان با تأکید بر اینکه با آغاز شرایط بحرانی و همزمان با جنگ، همه سناریوهای احتمالی در جلسات مدیریت بحران بررسی و برنامه‌ریزی‌های لازم برای تأمین آرد و کالاهای اساسی انجام شد، گفت: در مرحله نخست، ۶۰۰ تن آرد مناسبی بین نانوایی‌های استان توزیع شد. به گزارش ایرنا، روح‌الله مهری با بیان اینکه تاکنون هیچ مشکلی در تأمین نان و اقلام ضروری در گلستان ایجاد نشده، اظهار کرد: پس از توزیع ۶۰۰ تن آرد مناسبی، در مراحل بعدی نیز با رصد ورود مهمانان از استان‌های دیگر از طریق دوربین‌های اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان، میزان توزیع آرد متناسب با نیاز هر منطقه تنظیم شد. وی افزود: تأمین نان برای مردم در شرایط فعلی پایدار است و چنانچه در برخی نقاط ازدحام و شلوغی‌ها مشاهده شود، علت آن می‌تواند تاخیر برخی نانوایی‌ها در پخت آرد دریافتی باشد. مدیرکل غله و خدمات بازرگانی گلستان به انحراف در توزیع آرد پارانهای و تخلف برخی نانوایان اشاره کرد و گفت: ازدحام در برخی نانوایی‌ها لزوماً به معنای کمبود آرد نیست بلکه گاهی ناشی از عدم پخت کامل آرد تخصیص‌یافته توسط برخی نانوایان

حضور هوشیارانه در صحنه‌های مختلف دفاع از انقلاب حضور داشته‌اند، انتظار می‌رود در چهارشنبه آخر سال نیز با شعارهای مرگ بر آمریکا و مرگ بر اسرائیل و با حفظ نظم، این شب را سپری کنند و از بازی در زمین دشمن که به دنبال ایجاد ناامنی است، پرهیز نمایند. این مقام قضایی با تأکید بر اینکه هرگونه اقدام برهم‌زننده نظم عمومی در شرایط فعلی، در راستای اهداف پیاده‌نظام دشمن ارزیابی می‌شود، خاطرنشان کرد: با هدف تسریع در رسیدگی و برخورد قاطعانه با متخلفان، شعب ویژه‌ای در تمامی داسرهای استان برای پرونده‌های مرتبط با چهارشنبه آخر سال اختصاص یافته است. دادستان مرکز گلستان با هشدار جدی به واحدهای صنفی، گفت: هرگونه فروش یا توزیع مواد محترقه توسط مغازه‌داران، علاوه بر برخورد قانونی با فرد خاطی، منجر به پلمب واحد صنفی برای مدت طولانی و بازداشت متهم تا پایان مراحل دادرسی خواهد شد. وی از خانواده‌ها و شهروندان خواست با هوشیاری نسبت به فریب خوردن توسط مزدوران و خائنان به کشور حساس باشند و در صورت مشاهده هرگونه اقدام مخل نظم و امنیت عمومی، مراتب را فوراً از طریق شماره‌های ۱۱۰، ۱۱۳، ۱۱۴ و ۱۲۷ به مراجع انتظامی و قضایی اطلاع دهند.

دادستان مرکز استان گلستان با تشریح تمهیدات قضایی ویژه برای برخورد با متخلفان چهارشنبه پایان سال، تأکید کرد: در شرایط حساس کنونی و تهدیدات دشمنان، هرگونه برهم زدن نظم عمومی و استفاده از مواد محترقه، اقدام در راستای اهداف بیگانگان تلقی می‌شود و دستگاه قضایی با خریداران، فروشندگان و عاملان این ناهنجاری‌ها بدون اغماض برخورد خواهد کرد. به گزارش روابط عمومی، مهدی زرقی‌نژاد با بیان اینکه بخش قابل توجهی از ظرفیت دستگاه‌های خدمات‌رسان و امنیتی کشور در حال حاضر برای مقابله با تهدیدات آمریکا و رژیم صهیونیستی و تأمین امنیت ملی به کار گرفته شده است، اظهار کرد: شهروندان باید با هوشیاری و مسئولیت‌پذیری کامل، از هرگونه اقدام مخاطره‌آمیز که موجب ایجاد رعب و وحشت یا انسداد معابر می‌شود، خودداری کنند. وی با اشاره به اینکه دادستانی در راستای صیانت از حقوق شهروندی و حفظ امنیت عمومی، خط قرمزهای مشخصی را تعیین کرده است، تصریح کرد: خرید، فروش، توزیع و استفاده از مواد محترقه و منفجره، تخریب اموال عمومی و خصوصی و ایجاد سروصدا در خیابان‌ها، از مصادیق بارز رفتارهای غیرقانونی است. زرقی‌نژاد ادامه داد: همان‌طور که مردم در طول سال با

هشدار دادستان گرگان:

در چهارشنبه آخر سال زمین بازی دشمن نباشید

## اجرای طرح ارتقای ایمنی جاده‌ها با هدف کاهش تصادفات

علمی از سوی همه نهادهای مسئول است. وی تأکید کرد: با بهبود زیرساخت‌های جاده‌ای، نظارت مؤثر بر ناوگان حمل‌ونقل و ارتقای آموزش‌های رانندگی، می‌توان میزان حوادث را به صورت چشمگیری کاهش داد. معاون عمرانی استاندار گلستان همچنین ضعف در سه بخش خودرو، جاده و امداد رسانی را از مهم‌ترین دلایل بالا بودن تلفات جاده‌ای عنوان کرد و گفت: در صورت رفع این ضعف‌ها، می‌توان تا ۴۰ درصد از میزان تلفات جاده‌ای کاهش داد. وی از برگزاری نشست‌های زودتر از موعد مقرر کارگروه تسهیلات سفر استان خبر داد و اظهار کرد: امسال با توجه به شرایط کشور و آمادگی گلستان برای پذیرایی از مسافران نوروزی، ضروری است دستگاه‌های اجرایی با حداکثر توان و هماهنگی فعالیت کنند تا امنیت، نظم و آرامش سفرها تضمین شود.

### «آگهی‌نشی»

#### آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون وماده ۱۱۳ آیین نامه اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

##### و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۰۳۱۲۰۰۸۰۰۸۹۴۰ تاریخ ۱۴۰۴.۱۲.۰۳ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۰۸۱۷ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی منصور قره داشلی فرزند ایل محمد به شماره شناسنامه ۳۸۹۵ کد ملی ۴۹۷۹۰۷۹۱۰۵ صادره آق قلا در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۰۰.۵۰ مترمربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره یک اصلی واقع در آق قلا، اراضی قریه صحنه، بخش شش حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند 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: شنبه ۱۴۰۴.۱۲.۰۹

تاریخ انتشارنوبت دوم: یکشنبه ۱۴۰۴.۱۲.۲۴

مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا- م الف: ۱۳۲۸

#### آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون وماده ۱۱۳ آیین نامه اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

##### و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۰۳۱۲۰۰۸۰۰۸۸۶۹ تاریخ ۱۴۰۴.۱۲.۰۲ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۱۲۸۰۰۰۱۲۷۲ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی تیمور موحد فرزند پیغمبر قلی به شماره شناسنامه ۱۱۰۳۷ کد ملی ۴۹۷۹۱۰۵۰۷۲۱ صادره آق قلا در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۰۰۰۰ مترمربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۴۰۳ فرعی از ۴ اصلی واقع در آق قلا، اراضی قریه مرتع شوره زار، بخش ۷ حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا از سهمی سند مالکیت مشاعی تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند 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: شنبه ۱۴۰۴.۱۲.۰۹

تاریخ انتشارنوبت دوم: یکشنبه ۱۴۰۴.۱۲.۲۴

مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا- م الف: ۱۳۲۵

#### آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون وماده ۱۱۳ آیین نامه اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

##### و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۰۳۱۲۰۰۸۰۰۸۸۷۰ تاریخ ۱۴۰۴.۱۲.۰۲ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۱۲۸۰۰۰۱۲۷۱ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی تیمور موحد فرزند پیغمبر قلی به شماره شناسنامه ۱۱۰۳۷ کد ملی ۴۹۷۹۱۰۵۰۷۲۱ صادره آق قلا در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۷۹۸۵ مترمربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۴۰۳ فرعی از ۴ اصلی واقع در آق قلا، اراضی قریه مرتع شوره زار، بخش ۷ حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا از سهمی سند مالکیت مشاعی تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه

معاون عمرانی استاندار گلستان از اجرای طرح ارتقای ایمنی جاده‌ها با هدف کاهش تصادفات و تلفات انسانی در نوروز ۱۴۰۵ خبر داد. به گزارش روابط عمومی، سیدمهدی مهبائی، در نشست کمیسیون ایمنی حمل‌ونقل استان اظهار کرد: با آغاز طرح نوروزی، برنامه‌ریزی دقیق برای کاهش تصادفات و کاهش آمار جان‌باختگان حوادث جاده‌ای در دستور کار قرار گرفته است. وی گفت: این طرح با هدف ارتقای ایمنی جاده‌ها، بهبود زیرساخت‌ها و اصلاح فرهنگ رانندگی تهیه شده و تمام دستگاه‌های اجرایی مرتبط در اجرای آن مشارکت خواهند داشت. مهبائی با بیان اینکه سالانه حدود ۲۰ هزار نفر در حوادث رانندگی در جاده‌های کشور جان خود را از دست می‌دهند، این رقم را نگران‌کننده دانست و افزود: کاهش این تلفات نیازمند اقدام فوری، هماهنگ و

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: شنبه ۱۴۰۴.۱۲.۰۹

تاریخ انتشارنوبت دوم: یکشنبه ۱۴۰۴.۱۲.۲۴

مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا- م الف: ۱۳۲۶

#### آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون وماده ۱۱۳ آیین نامه اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

##### و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۰۳۱۲۰۰۸۰۰۸۰۷۹۵ تاریخ ۱۴۰۴.۱۲.۰۲ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۰۸۰۲ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی بایرام آل هوز فرزند خوجه وردی به شماره شناسنامه ۵ کد ملی ۴۹۷۹۷۸۰۱۲۱ صادره آق قلا در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۳۹۶۳.۵۷ مترمربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۵ اصلی واقع در آق قلا، اراضی قریه محمدآلق، بخش ۱۳ حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند 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: شنبه ۱۴۰۴.۱۲.۰۹

تاریخ انتشارنوبت دوم: یکشنبه ۱۴۰۴.۱۲.۲۴

مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا- م الف: ۱۳۳۰

#### آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون وماده ۱۱۳ آیین نامه اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

##### و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۰۳۱۲۰۰۸۰۰۸۰۶۹۶۹ تاریخ ۱۴۰۴.۱۲.۰۳ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۰۱۰۲۶ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی محمد بدرآق نژاد فرزند منگلی محمد به شماره شناسنامه ۵۹۴ کد ملی ۲۲۶۸۹۹۸۷۹۷ صادره علی آباد در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۶۰۰۰ مترمربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره شش فرعی از هفت اصلی واقع در آق قلا، اراضی قریه داشلی، بخش ۱۲ حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا از (سند قطعی غیر منقول بشماره ۲۷۴۲۶ مورخ ۱۴۰۴.۰۷.۲۱ دفتر ۳۰ آق قلا تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند 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: شنبه ۱۴۰۴.۱۲.۰۹

تاریخ انتشارنوبت دوم: یکشنبه ۱۴۰۴.۱۲.۲۴

مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا- م الف: ۱۳۲۹

#### آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون وماده ۱۱۳ آیین نامه اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

##### و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۰۳۱۲۰۰۸۰۰۰۵۳۳۳ تاریخ ۱۴۰۴.۰۳.۰۷.۲۴ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۱۴۰۴۹۷۹۴۴۰۹۶۷ تصرفات مالکانه

#### آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون وماده ۱۱۳ آیین نامه اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

##### و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۰۳۱۲۰۰۸۰۰۸۸۰۸ تاریخ ۱۴۰۴.۱۱.۲۹ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۰۸۰۳ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی بایرام آل هوز فرزند خوجه وردی به شماره شناسنامه ۵ کد ملی ۴۹۷۹۷۸۰۱۲۱ صادره آق قلا در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۷۰۸ مترمربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاکهای ثبتی شماره ۷۱ فرعی از شش اصلی بمساحت ۵۱۲۱ متر مربع و پلاک ۷۲ فرعی از شش اصلی بمساحت ۱۱۷۹ متر مربع و پلاک ۹۰ فرعی از شش اصلی بمساحت ۲۸۱ متر مربع و پلاک ۷۰ فرعی از شش اصلی بمساحت ۱۲۷ متر مربع همگی واقع در اراضی قریه قانقرمه، بخش ۱۳ حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا از سهمی نفس عالی آل هوز و زلیخا آل جلیل و حلیم بردی حسن قاسمی و رحمن بردی حسن قاسمی تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند 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: شنبه ۱۴۰۴.۱۲.۰۹

تاریخ انتشارنوبت دوم: یکشنبه ۱۴۰۴.۱۲.۲۴

مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا- م الف: ۱۳۳۱

#### آگهی موضوع ماده ۳ قانون وماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای

##### فاقد سند رسمی

برابر رأی اصلاحی به شماره ۱۴۰۴۰۳۱۲۰۰۷۰۰۷۲۰۲ مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۹ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک آزادشهر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علیرضا حسینی فرزند بدیل به شناسنامه شماره ۱۳۲ صادره از مینودشت تصرفات متقاضی به مساحت ۱۱۶/۸۸ مترمربع صحیح می‌باشد. بنابراین سایر ارکان رأی صادره شماره ۱۴۰۴۰۳۱۲۰۰۷۰۰۷۲۰۲ مورخ ۱۳۹۶/۰۹/۲۷ به قوت و اعتبار خویش باقی است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دریک نوبت آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار 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: ۱۴۰۴/۱۲/۲۴ روز یکشنبه

هادی عطائی مقدم - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آزادشهر- م الف: ۱۳۵۲۷

## تجدید آگهی مزایده عمومی

شهر داری گرگان با استناد به ماده ۳۰ آیین نامه معاملات شهرداری ها در نظر دارد

به منظور اجرای پروژه های عمرانی سطح شهر نسبت به فروش املاک خود بر مبنای پایه قیمت کارشناس رسمی دادگستری شرح جدول ذیل از طریق مزایده عمومی اقدام نماید.لذا متقاضیان

می توانند از تاریخ ۱۴۰۴ / ۱۲ / ۲۴ لغایت پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۴ / ۰۱ / ۲۲ به نشانی اینترنتی WWW.Setadiran.ir مراجعه نمایند.

اداره املاک: ۰۱۳۳۲۲۴۳۸۸۰

تلفن تماس: امور قراردادها: ۰۱۳۳۲۲۴۰۷۵۲

مجید طاهری- شهردار گرگان- شناسه آگهی ۲۱۴۴۶۴۷

نگارش این یادداشت، هیچ نشانه‌ای از آغاز عملیات اجرایی دیده نمی‌شود. همچنین در خصوص یک طرفه شدن خیابان‌های طالقانی و سرابی، که بنا بر اعلام شورای شهر قرار بود در سال جاری با هدف تسهیل تردد و کاهش بار ترافیکی اجرا شود، همچنان شاهد تداوم وضعیت پیشین هستیم؛ وضعیتی که نشان می‌دهد فاصله معناداری میان وعده‌ها و واقعیت‌های میدانی وجود دارد. پرسش جدی افکار عمومی این است: چرا شورای ترافیک، ریاست محترم آن، شهرداری، شورای شهر و پلیس راهور به وعده‌های اعلام شده خود عمل نمی‌کنند؟ چرا شهروندان گنبدکاووس باید تاوان عدم تصمیم‌گیری به موقع و تعلل در اجرای مصوبات را بپردازند؟ انتظار می‌رود پس از انتشار این یادداشت، فرماندار محترم، شهردار محترم و فرمانده محترم پلیس راهور، با ارائه توضیحی روشن، شفاف و مسئولانه، افکار عمومی را در جریان دلایل این تأخیرها و برنامه عملیاتی خود برای برون‌رفت از بحران ترافیک شهر قرار دهند.

فعال رسانه‌ای

نه تنها اتلاف وقت شهروندان، بلکه افزایش تنش‌های اجتماعی، درگیری‌های لفظی و ناراضی‌های عمومی است؛ مسائلی که به وضوح کیفیت زندگی شهری را تحت تأثیر قرار داده‌اند. این مشکلات بارها و بارها در جلسات مختلف با حضور اهالی رسانه، فرماندار محترم به عنوان رئیس شورای ترافیک، پلیس راهور و اعضای شورای ترافیک شهرستان مطرح شده است. با این حال، علی‌رغم اذعان مسئولان به وجود بحران، تاکنون اقدام مؤثر و ملموسی که بتواند حتی بخشی از این معضلات را کاهش دهد، مشاهده نشده است. در نشست‌های برگزار شده با شورای اسلامی شهر و شهرداری نیز، موضوع احداث پل‌های روگذر در میدان امام علی (ع) و میدان بسیج به عنوان یکی از راهکارهای اساسی مطرح شد. در آخرین جلسه، سخنگوی شورای شهر از تصویب اجرای پل روگذر میدان امام علی (ع) خبر داد و حتی بودجه مصوب پروژه نیز اعلام شد. مقرر گردید برای اجرای این طرح، از شرکت‌های متخصص و مورد اعتماد پیشنهاد دریافت شود تا پروژه هرچه سریع‌تر وارد فاز اجرا شود؛ اما متأسفانه تا لحظه

افزایش جمعیت، تمرکز خدمات شهری و تصمیم‌گیری‌های معطل‌مانده، گنبدکاووس را به شهری با گره‌های کور ترافیکی بدل کرده است؛ گره‌هایی که سال‌هاست مسئولان وعده باز کردن آن‌ها را می‌دهند، اما شهروندان همچنان هزینه تعلل‌ها را می‌پردازند. سال‌هاست شهرستان گنبدکاووس به واسطه رشد شتابان جمعیت و عدم تناسب زیرساخت‌های شهری با این رشد، با مشکلات جدی ترافیکی دست‌وپنجه نرم می‌کند. بافت قدیمی شهر، تمرکز ادارات دولتی، بانک‌ها، مدارس، داروخانه‌ها، بیمارستان‌ها، پاساژها، مطب پزشکان و شرکت‌های خدماتی در هسته مرکزی شهر، موجب شده است که میدان‌های اصلی از جمله میدان مرکزی، میدان امام علی (ع) و میدان بسیج به کانون ترافیک سنگین و بعضاً قفل شده تبدیل شوند. از سوی دیگر، ورود روزانه شهروندان و روستاییان از شهرستان‌ها و مناطق اطراف برای اشتغال، دریافت خدمات درمانی، آموزشی و اداری و استفاده گسترده از خودروهای شخصی، فشار مضاعفی بر شبکه معابر این محدوده وارد کرده است. نتیجه این وضعیت،



## ترافیک گنبدکاووس؛ وعده‌های تکراری، اجراهای غایب...



محمود رحیمی

# استراتژی‌های کاهش استرس و اضطراب در سالمندان

## ۵- حفظ ارتباطات اجتماعی

انزوای اجتماعی می‌تواند احساس ناامیدی را افزایش دهد. تماس تلفنی یا ارتباط منظم با اعضای خانواده، دوستان و همسایگان نقش مهمی در تقویت روحیه سالمندان دارد. حتی گفت‌وگوهای کوتاه روزانه می‌تواند حس حمایت و امنیت ایجاد کند. خانواده‌ها باید به صورت فعال پیگیر وضعیت روحی سالمندان باشند و آنان را در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی مشارکت دهند تا احساس بی‌اهمیتی یا کنار گذاشته شدن نداشته باشند.

## ۶- تغذیه مناسب در شرایط بحران

در شرایط جنگی ممکن است دسترسی به مواد غذایی محدود شود، اما حفظ یک رژیم غذایی متعادل اهمیت زیادی دارد: مصرف میوه و سبزیجات در صورت دسترسی دریافت پروتئین کافی (حبوبات، تخم‌مرغ، لبنیات) کاهش مصرف نمک برای پیشگیری از افزایش فشار خون پرهیز از پرخوری عصبی تغذیه مناسب به تقویت سیستم ایمنی و افزایش تاب‌آوری جسمی کمک می‌کند.

## ۷- نشانه‌های هشداردهنده نیاز به کمک تخصصی

در صورت مشاهده موارد زیر، مراجعه به مراکز درمانی یا مشاوره‌ای ضروری است: اضطراب شدید و مداوم بی‌خوابی طولانی‌مدت احساس ناامیدی یا افکار منفی شدید بی‌اشتهایی شدید یا کاهش وزن محسوس اختلال در انجام فعالیت‌های روزمره دریافت خدمات تخصصی روان‌شناسی یا پزشکی می‌تواند از بروز مشکلات جدی‌تر پیشگیری کند. خانواده‌ها ستون اصلی حمایت از سالمندان در شرایط جنگی هستند. ایجاد فضای گفت‌وگو، امن، اطمینان‌بخشی واقع‌بینانه، همراهی در پیگیری درمان و کمک به مدیریت اخبار، نقش تعیین‌کننده‌ای در حفظ سلامت سالمندان دارد. همچنین نهاد‌های حمایتی و مراکز درمانی باید دسترسی آسان‌تر و خدمات ویژه‌تری برای سالمندان فراهم کنند، چرا که این گروه بیش از دیگران در معرض آسیب‌های پنهان بحران قرار دارند.



فرد است. تمرکز بر آنچه قابل مدیریت است، احساس امنیت نسبی ایجاد می‌کند. از جمله: مصرف منظم داروهای تجویز شده بررسی موجودی دارو و تهیه ذخیره کافی با مشورت پزشک حفظ برنامه غذایی منظم نوشیدن آب کافی رعایت بهداشت فردی سالمندان مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشار خون یا بیماری‌های قلبی باید بیش از پیش مراقب پایش وضعیت سلامت خود باشند.

## ۸- تنظیم خواب و مقابله با بی‌خوابی

بی‌خوابی از مشکلات شایع سالمندان در بحران‌هاست. برای بهبود کیفیت خواب توصیه می‌شود: ساعت خواب و بیداری تا حد امکان ثابت باشد. پیش از خواب از تماشای اخبار یا محتوای استرس‌زا خودداری شود. مصرف چای و قهوه در ساعات پایانی روز محدود گردد. محیط خواب آرام، تاریک و دارای تهویه مناسب باشد. در صورت تداوم بی‌خوابی، مشورت با پزشک ضروری است.

تکرار این تمرین به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه، دو تا سه بار در روز، می‌تواند سطح تنش را کاهش داده و احساس کنترل بیشتری ایجاد کند. همچنین گوش دادن به موسیقی ملایم، ذکر و دعا، یا تمرین‌های سبک کششی می‌تواند به کاهش تنش کمک کند.

## ۲- مدیریت مصرف اخبار و اطلاعات

### تنش‌زا

قرار گرفتن مداوم در معرض اخبار جنگی، تصاویر خشونت‌آمیز و شایعات، اضطراب سالمندان را تشدید می‌کند. توصیه می‌شود: اخبار فقط از منابع معتبر دنبال شود. زمان مشخص و محدودی (مثلاً ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در روز) برای پیگیری اخبار تعیین گردد. از دنبال کردن شایعات در شبکه‌های اجتماعی پرهیز شود. کاهش بمباران خبری، به حفظ آرامش روانی سالمندان کمک قابل توجهی می‌کند.

## ۳- تمرکز بر امور قابل کنترل

در شرایط جنگی بسیاری از عوامل خارج از کنترل

جنگ و بحران‌های مسلحانه از دشوارترین موقعیت‌هایی هستند که یک جامعه می‌تواند تجربه کند. در چنین شرایطی، همه گروه‌های سنی در معرض فشارهای جسمی و روانی قرار می‌گیرند، اما سالمندان به دلیل ویژگی‌های سنی، ابتلا به بیماری‌های مزمن، کاهش توان جسمانی و حساسیت بیشتر به استرس، جزو آسیب‌پذیرترین اقشار محسوب می‌شوند. به گزارش ایران‌زندگی، جنگ و بحران‌های مسلحانه از دشوارترین موقعیت‌هایی هستند که یک جامعه می‌تواند تجربه کند. در چنین شرایطی، همه گروه‌های سنی در معرض فشارهای جسمی و روانی قرار می‌گیرند، اما سالمندان به دلیل ویژگی‌های سنی، ابتلا به بیماری‌های مزمن، کاهش توان جسمانی و حساسیت بیشتر به استرس، جزو آسیب‌پذیرترین اقشار محسوب می‌شوند. تغییر ناکهانی در سبک زندگی، اختلال در دسترسی به خدمات درمانی، کمبود دارو، جایه‌جایی اجباری، شنیدن اخبار نگران‌کننده و احساس ناامنی، می‌تواند سلامت عمومی سالمندان را به طور جدی تهدید کند. افزایش ضریب قلب، بی‌خوابی، اضطراب مداوم، تشدید بیماری‌های قلبی و فشار خون، مشکلات گوارشی و حتی افسردگی از پیامدهای شایع شرایط جنگی در این گروه سنی است. از سوی دیگر، سالمندان ممکن است به دلیل کاهش ارتباطات اجتماعی یا محدودیت‌های حرکتی، احساس تنهایی و ناامیدی بیشتری را تجربه کنند. بنابراین توجه هم‌زمان به سلامت جسم و روان آنان یک ضرورت جدی محسوب می‌شود. این گزارش با هدف ارائه راهکارهای علمی و کاربردی، مهم‌ترین توصیه‌های بهداشتی و روانی برای سالمندان در شرایط جنگی را مرور می‌کند.

## ۱- مدیریت اضطراب از طریق تمرین‌های تنفسی و آرام‌سازی

اضطراب یکی از نخستین واکنش‌های طبیعی به شرایط ناامن است. با این حال، تداوم اضطراب می‌تواند سلامت قلب و سیستم ایمنی سالمندان را تضعیف کند. توصیه می‌شود سالمندان روزانه چند دقیقه تمرین تنفس آهسته و منظم را در برنامه خود قرار دهند. روش ساده تنفس آرام‌ساز: چهار شماره دم عمیق از بینی نگه داشتن نفس به مدت دو تا سه شماره بازدم آهسته از دهان طی شش شماره