

# گلشن

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

یکشنبه ۲۰ اردیبهشت ماه ۱۴۰۵ / سال بیست و هفتم / شماره ۴ / ۳۱۶۶ / صفحه ۲۵۰۰۰ تومان

۳



بهار بدون عطسه:  
با توصیه‌های ساده، آلرژی را دور بزنید



۴



تکنیک‌های ساده برای کاهش استرس  
و اضطراب



۴



مجوزهای زیست‌محیطی پارک ساحلی  
بندر ترکمن صادر شد



## تابلوساز علی پور

مجری انواع تابلوهای تبلیغاتی...

گرگان، بلوار مدرس، نبش مدرس ۹

تماس: ۰۹۱۱۵۶۷۱۳۶۹

# هر روستایک جنگل‌بانی

## گامی برای حفظ میراث ۴۰ میلیون ساله هیرکانی

تفاهم‌نامه اجرای طرح «هر دهیاری یک پایگاه جنگل‌بانی» را با ۵۲ دهیار بخش‌های لوه و مرکزی این شهرستان که متصل به جنگل‌های هیرکانی اند منعقد کرد و پایگاه‌های جنگل‌بانی در این روستاها به‌زودی راه‌اندازی شود. فرمانده یگان حفاظت منابع طبیعی و آبخیزداری گلستان گفت: مشارکت دهیاری‌ها در این طرح، گامی موثر در تحقق مردمی‌سازی حفاظت از منابع طبیعی و ارتقای آمادگی روستاها در حفظ، پایش و مدیریت بحران‌های طبیعی از جمله حریق خواهد بود. گلبنی‌مفرد خاطر نشان کرد: طرح‌های مشابه هم در چند سال اخیر در برنامه‌های سازمان بوده که از جمله آن می‌توان به فعال سازی گروه‌های ۱۱ نفره اطفای حریق در ۱۰۰ روستای گلستان اشاره کرد. ۴۵۲ هزار هکتار از عرصه‌های جنگلی هیرکانی در نوار جنوبی گلستان از بندرگز تا مراوه‌تپه واقع شده که منابع طبیعی استان برای حفاظت از این عرصه‌ها و همچنین ۸۶۲ هزار هکتار مرتع در نوار شمالی، از ۴۴۵ نیروی شرکتی و ۱۲۰ نیروی رسمی در ۳۳ پاسگاه جنگل‌بانی بهره می‌برد.

مراقبت از عرصه‌ها و نیز مدیریت حریق‌های احتمالی در سطح روستاها ایجاد می‌شود و پیگیری جذب اعتبار از سازمان دهیاری‌ها برای تجهیز آنها خواهیم بود. فرمانده یگان حفاظت منابع طبیعی و آبخیزداری گلستان تاکید کرد: تازمانی که مشارکت مردمی را برای حفاظت بهتر از اراضی ملی نداشته باشیم در اجرای مأموریت‌های سازمان موفق نخواهیم بود از این رو در حال برگزاری نشست با دهیاری‌های شهرستان‌های متصل به جنگل‌های هیرکانی از بندرگز در غرب استان تا گلیداغ در شرق هستیم. گلبنی‌مفرد اظهار کرد: با اجرای این طرح دهیاری‌ها موظف می‌شوند هر اتفاقی در رابطه با تخریب و تصرف اراضی ملی، قاچاق چوب و سایر تخلفات مرتبط را به منابع طبیعی اطلاع دهند و با توجه مجهز بودن ورودی بیشتر روستاهای گلستان به دوربین مداربسته، فیلم این دوربین‌ها به عنوان مستندات برای ثبت تخلف مورد استفاده قرار می‌گیرد.

### کمک به حفاظت از جنگل‌های هیرکانی گام مهم دهیاری‌های گلستان

وی افزود: در همین راستا، منابع طبیعی گالیکش

زندگی می‌کنند. جنگل‌ها به عنوان ریه‌های زمین، موتور محرکه اقتصادهای پایدار و محلی هستند و با تامین آب پاکیزه، چوب، مواد غذایی و سوخت، گیاهان دارویی و فرآورده‌های غیرچوبی، پایه معیشت میلیون‌ها نفر از ساکنان مناطق جنگلی را تشکیل می‌دهند و زمینه اشتغال، درآمدزایی و توسعه کسب و کارهای کوچک و متوسط را برای مردم فراهم می‌سازند که دستگاه‌های اجرایی در کنار جوامع محلی پیرامون این عرصه‌های مهم باید بیش از گذشته برای حفاظت از این منابع خدادادی تلاش کنند. فرمانده یگان حفاظت منابع طبیعی و آبخیزداری، حفاظت و احیای جنگل‌ها را سرمایه‌گذاری در آینده اقتصاد سبز و سازگاری با تغییرات اقلیمی دانست و گفت: این سازمان به دنبال استفاده از ظرفیت تمام روستاهای استان برای کمک به حفاظت از جنگل‌های هیرکانی است. عیسی گلبنی‌مفرد ادامه داد: در راستای اجرای طرح نظام‌نامه مردمی‌سازی حفاظت از منابع طبیعی، تفاهم‌نامه اجرای طرح «هر دهیاری یک پایگاه جنگل‌بانی» سال گذشته از سوی سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری به استان‌ها ابلاغ شد و از امسال در هر دهیاری، پایگاهی محلی برای حفاظت، گشت‌زنی،

جنگل‌های هیرکانی گلستان به عنوان بخشی از کمربند سبز ۵۵ هزار کیلومتر مربعی جنوب دریای خزر با اجرای طرح «هر دهیاری یک جنگل‌بانی» زیر چتر حمایت دهیاری‌ها با اولویت روستاهای متصل به جنگل قرار می‌گیرند و امیدوار به افزایش مشارکت‌ها برای حفظ این میراث چند میلیون ساله است. به گزارش ایرنا، استان گلستان با افزون بر ۲۰ هزار کیلومتر مربع وسعت، ۴۵۲ هزار و ۱۸۵ هکتار از جنگل‌های هیرکانی کشور در نوار جنوبی و ۸۶۲ هزار هکتار مرتع در نوار شمالی را در خود جای داده است. جنگل‌های هیرکانی از دوران سوم زمین‌شناسی که یخچال‌های طبیعی به این نوار باریک نرسیدند و اجازه دادند درختان پهن‌برگ مثل ممرز، راش، انجیلی و توسکا، بیش از ۴۰ میلیون سال در سایه البرز شمالی ریشه بدوانند، به یادگار مانده‌اند و از آستارا در گیلان تا گلیداغ در شرق گلستان امتداد دارند. این جنگل‌ها سرشار از درختان بلوط، ممرز، انجیلی، افرا و گردوی جنگلی است و بیش از سه هزار گونه گیاهی در آن شناسایی شده که حدود ۵۰ گونه آن انحصاری این منطقه هستند و پلنگ، خرس قهوه‌ای، مرال، شوکا، سیاه‌گوش و ده‌ها گونه جانوری دیگر در این جنگل



بهار بدون عطسه:

## با توصیه‌های ساده، آلرژی را دور بزنید



آن‌ها، از پخش شدن این گرده‌ها در فضای خانه جلوگیری می‌کنید.

دوش گرفتن: دوش گرفتن، به‌خصوص با آب ولرم، نه تنها به شستشوی گرده‌ها و آلرژن‌ها از روی پوست و مو کمک می‌کند، بلکه باعث آرامش و کاهش خستگی ناشی از واکنش آلرژیک نیز می‌شود. شستشوی ملایم صورت و موها نیز در این مرحله بسیار مؤثر است.

### چرا این عادت ساده اینقدر مهم است؟

کاهش بار آلرژن‌ها در خانه: با این کار، میزان ذرات آلرژن‌ها که می‌توانند وارد سیستم تنفسی شما شوند را به شدت کاهش می‌دهید.

جلوگیری از تشدید علائم: کاهش تماس با آلرژن‌ها در طولانی مدت، به سیستم ایمنی بدن فرصت استراحت می‌دهد و از شعله‌ور شدن مجدد علائم آلرژی جلوگیری می‌کند.

بهبود کیفیت خواب: تنفس راحت‌تر در شب، خوابی آرام‌تر و با کیفیت‌تر را برای شما به ارمغان می‌آورد.

ایجاد محیطی سالم‌تر برای خانواده: با این عادت، نه تنها از خودتان محافظت می‌کنید، بلکه محیطی امن‌تر برای سایر اعضای خانواده، به‌ویژه کودکان و سالمندان، فراهم می‌آورد.

### توصیه‌های تکمیلی برای بهار امسال:

در روزهایی که گرده‌افشانی بالاست (معمولاً روزهای خشک و بادی)، تا حد امکان از تردد غیرضروری در فضای باز خودداری کنید. هنگام بازگشت به خانه، پنجره‌ها را بسته نگه دارید و در صورت نیاز از دستگاه‌های تصفیه هوا استفاده کنید. ملحفه‌ها و روبالشی‌ها را مرتب بشویید. در صورت شدت گرفتن علائم، حتماً با پزشک یا متخصص آلرژیک مشورت کنید. به یاد داشته باشید، گاهی اوقات ساده‌ترین راه‌حل‌ها، مؤثرترین آن‌ها هستند. با رعایت همین توصیه‌های به ظاهر کوچک، می‌توانید فصل بهار را با آرامش و سلامتی بیشتری سپری کنید.

آسم دارند، ممکن است آلرژی باعث تشدید علائم تنفسی شود.

### تفاوت آلرژی با سرماخوردگی:

گاهی تشخیص آلرژی از سرماخوردگی دشوار است. اما یک نکته کلیدی وجود دارد: آلرژی معمولاً با تب همراه نیست و اغلب بیش از ۱۰ روز طول می‌کشد، در حالی که سرماخوردگی معمولاً طی یک هفته بهبود می‌یابد و گاهی با تب همراه است.

قهرمانان گمنام سلامتی: لباس‌ها و دوش گرفتن با توجه به اینکه گرده‌ها و ذرات آلرژن‌ها را می‌توانند به راحتی روی لباس‌ها، موها و پوست ما بنشینند، بازگشت به خانه از محیط بیرون، فرصتی عالی برای پاکسازی بدن و محیط زندگی از این مزاحمان ناخواسته است.

تعویض لباس‌ها: اولین قدم، تعویض لباس‌هایی است که در فضای باز پوشیده بودید. این لباس‌ها می‌توانند حامل مقادیر زیادی گرده باشند. با قرار دادن آن‌ها در سبد لباس‌های کثیف یا شستن فوری

سرفه‌های خشک نیز ممکن است دیده شود. نکته مهمی که در تشخیص آلرژی فصلی از سرماخوردگی باید به آن توجه کرد، عدم وجود تب در آلرژی و طولانی‌تر بودن دوره آن (بیش از ۱۰ روز) است، در حالی که سرماخوردگی معمولاً طی یک هفته بهبود یافته و ممکن است با تب همراه باشد.

• عطسه‌های مکرر و پشت سر هم: تلاشی برای بیرون راندن سریع گرده‌ها.

• آبریزش یا گرفتگی بینی: واکنش مخاط بینی به هیستامین.

• خارش بینی، گلو، سقف دهان یا گوش‌ها: حس ناخوشایند ناشی از تحریک گیرنده‌های عصبی.

• چشم‌های قرمز، اشک‌آلود و سوزناک: التهاب ملتحمه آلرژیک.

• احساس فشار در سینوس‌ها یا سردرد: التهاب و تجمع ترشحات در سینوس‌ها.

• خستگی: بدن انرژی زیادی را صرف مقابله با آلرژن‌ها می‌کند.

• سرفه یا خس خس سینه: به‌ویژه در افرادی که زمینه

فصل بهار با شکوفه‌ها و عطر دل‌انگیز گل‌ها، نویدبخش روزهای خوش و طبیعت‌گردی است، اما برای بسیاری از ما، به‌ویژه مبتلایان به آلرژی، این فصل با چالش‌های جدیدی همراه است. عطسه‌های پی‌درپی، آبریزش بینی، خارش چشم‌ها و حس ناخوشایند گرفتگی بینی، می‌تواند لذت بهار را به کامان تلخ کند. اما آیا تا به حال فکر کرده‌اید که یکی از ساده‌ترین و در دسترس‌ترین راه‌ها برای کاهش این علائم آزاردهنده، در همین خانه‌هایمان نهفته است؟ به گزارش ایرنا زندگی، آلرژی، در واقع واکنشی اغراق‌آمیز از سوی سیستم ایمنی بدن ما به مواد یا ذراتی است که در حالت عادی برای اکثر افراد بی‌ضرر تلقی می‌شوند. در فصل بهار، طبیعت با آزاد کردن میلیون‌ها دانه گرده از درختان، گل‌ها و علف‌های هرز، هوا را پر از این ذرات ریز می‌کند. این گرده‌ها، مانند مهمانان ناخوانده، وارد سیستم تنفسی ما (بینی، گلو و ریه‌ها) یا چشم‌ها می‌شوند. بدن ما این گرده‌ها را به عنوان مهاجم شناسایی کرده و برای مقابله با آن‌ها، مواد شیمیایی مانند هیستامین را ترشح می‌کند. همین هیستامین است که علائم آزاردهنده آلرژی را ایجاد می‌کند.

### علائم شایع آلرژی فصلی و راه تشخیص آن از سرماخوردگی

این واکنش سیستم ایمنی، خود را به شکل علائم متنوعی نشان می‌دهد که اغلب با شروع فصل بهار بروز پیدا کرده و تا پایان فصل گرده‌افشانی ادامه می‌یابند. شایع‌ترین این علائم عبارتند از: عطسه‌های مکرر و پشت سر هم که تلاشی برای بیرون راندن سریع گرده‌هاست؛ آبریزش یا گرفتگی بینی به دلیل واکنش مخاط به هیستامین؛ خارش بینی، گلو، سقف دهان یا گوش‌ها که حس ناخوشایندی ناشی از تحریک گیرنده‌های عصبی است؛ و همچنین چشم‌های قرمز، اشک‌آلود و سوزناک که نشان‌دهنده التهاب ملتحمه آلرژیک است. علاوه بر این‌ها، احساس فشار در سینوس‌ها یا سردرد، خستگی ناشی از تلاش بدن برای مقابله با آلرژن‌ها و گاهی

«آگهی ثبتی»

### آگهی تحدید حدود اختصاصی

تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۵۰۰۷ مترمربع دارای پلاک ثبتی شماره ۹۶۵ فرعی از یک اصلی واقع در اراضی صحنه بخش شش آق قلا مورد تقاضای عبدالحلیم شیخی فرزند محمد باستاند تبصره ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی در ساعت ۹ روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۵/۰۳/۱۱ در محل وقوع ملک واقع در اراضی صحنه، بخش ۶، شهر آق قلا به عمل خواهد آمد. (چنانچه روز تحدید حدود به هر دلیلی از سوی دولت محترم تعطیل رسمی اعلام گردید عملیات تحدید در ساعت مقرر، روز بعد تعطیلی یا تعطیلات انجام خواهد شد). از این رو چنانچه مجاورتی نسبت به تحدید حدود یا حقوق ارتقایی حقی بر خود قائل است می‌تواند 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 این صورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می‌تواند 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 ۱۴۰۵/۰۳/۲۰ مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا- م الف: ۲۹۷

### آگهی تحدید حدود اختصاصی

تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۸۰۲۳/۱۶ مترمربع دارای پلاک ثبتی شماره ۹۶۶ فرعی از یک اصلی واقع در اراضی صحنه بخش شش آق قلا مورد تقاضای عبدالحلیم شیخی فرزند محمد باستاند تبصره ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی در ساعت ۹:۳۰ روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۵/۰۳/۱۱ در محل وقوع ملک واقع در اراضی صحنه، بخش ۶، شهر آق قلا به عمل خواهد آمد. (چنانچه روز تحدید حدود به هر دلیلی از سوی دولت محترم تعطیل رسمی اعلام گردید عملیات تحدید در ساعت مقرر، روز بعد تعطیلی یا تعطیلات انجام خواهد شد). از این رو چنانچه مجاورتی نسبت به تحدید حدود یا حقوق ارتقایی حقی بر خود قائل است می‌تواند 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 این صورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می‌تواند 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 ۱۴۰۵/۰۳/۲۰ مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا- م الف: ۲۹۸

### آگهی تحدید حدود اختصاصی

تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۳۳۳۲/۲۱ مترمربع دارای پلاک ثبتی شماره ۹۶۸ فرعی از یک اصلی واقع در اراضی صحنه بخش شش آق قلا مورد تقاضای عبدالحلیم شیخی فرزند محمد باستاند تبصره ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی در ساعت ۱۰:۳۰ روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۵/۰۳/۱۱ در محل وقوع ملک واقع در اراضی صحنه، بخش ۶، شهر آق قلا به عمل خواهد آمد. (چنانچه روز تحدید حدود به هر دلیلی از سوی دولت محترم تعطیل رسمی اعلام گردید عملیات تحدید در ساعت مقرر، روز بعد تعطیلی یا تعطیلات انجام خواهد شد). از این رو چنانچه مجاورتی نسبت به تحدید حدود یا حقوق ارتقایی حقی بر خود قائل است می‌تواند 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 این صورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می‌تواند 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 ۱۴۰۵/۰۳/۲۰ مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا- م الف: ۳۰۰

### آگهی تحدید حدود اختصاصی

تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۵۹۶۹/۴۲ مترمربع دارای پلاک ثبتی شماره ۹۶۷ فرعی از یک اصلی واقع در اراضی صحنه بخش شش آق قلا مورد تقاضای عبدالحلیم شیخی فرزند محمد باستاند تبصره ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی در ساعت ۱۰ روز دوشنبه

مورخه ۱۴۰۵/۰۳/۱۱ در محل وقوع ملک واقع در اراضی صحنه، بخش ۶، شهر آق قلا به عمل خواهد آمد. (چنانچه روز تحدید حدود به هر دلیلی از سوی دولت محترم تعطیل رسمی اعلام گردید عملیات تحدید در ساعت مقرر، روز بعد تعطیلی یا تعطیلات انجام خواهد شد). از این رو چنانچه مجاورتی نسبت به تحدید حدود یا حقوق ارتقایی حقی بر خود قائل است می‌تواند 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 این صورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می‌تواند 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 ۱۴۰۵/۰۳/۲۰ مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا- م الف: ۲۹۹

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

برابر رای شماره ۱۴۰۵/۰۳/۲۰۸۰۰۳۴۸ تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۱۴۰۵/۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۰۹۱۵ تصرفات مالکانه و بلاعراض متقاضی نورمحمد توکلی فرزند نورجان به شماره شناسنامه ۱۸۷۷ کد ملی ۴۹۷۹۸۷۴۹۴۰ صادره آق قلا در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۴۸۳۳ مترمربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره دو اصلی واقع در آق قلا، اراضی قریه دو گونجی، 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 می‌تواند 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 ۱۴۰۵/۰۳/۲۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: دوشنبه ۱۴۰۵/۰۳/۲۰ مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا- م الف: ۲۹۷

## تکنیک‌های ساده برای کاهش استرس و اضطراب



می‌شود. این هورمون‌ها بدن را در حالت آماده‌باش قرار می‌دهند یعنی ضربان قلب تندتر، تنفس سطحی‌تر و سریع‌تر، عضلات منقبض و حواس پنج‌گانه تیزتر عمل می‌کنند. این همان حس پریدن ناگهانی و تپش قلب است که بسیاری امروز تجربه می‌کنند.

### ادامه ترس پس از دوران تنش

وقتی فردی دوره‌ای پرتنش، اضطراب‌آور یا تروماتیک را تجربه می‌کند، سیستم عصبی او برای بقا در سطح بالایی از هشدار قرار می‌گیرد. پس از پایان عامل استرس‌زا، مغز به خصوص بخش مرتبط با حافظه و یادگیری و آمیگدال، وقایع استرس‌زا را به عنوان تجربیاتی مهم ثبت کرده و ممکن است همچنان محیط را به عنوان مکانی بالقوه خطرناک تلقی کند، به سرعت از این حالت خارج نشود. این «تنظیم مجدد» سیستم عصبی به حالت تعادل، نیازمند زمان و تمرین است.

### راهکارهای علمی برای آرام کردن سیستم عصبی و کاهش گوش‌به‌زنگی

نام‌گذاری صدا (Sound Labeling) یا بیدار کردن منطق:

این تکنیک بر اساس اصل نام‌گذاری احساسات عمل می‌کند. وقتی صدایی ناگهانی شما را می‌ترساند، به جای غرق شدن در حس ترس، سعی کنید با صدای بلند یا در دل خود، منبع آن را نام ببرید. مثلاً بگویید: این فقط صدای بسته شدن در بود، صدای باد است یا ماشین از کنار رد شد. این عمل باعث می‌شود بخش منطقی مغز فعال شده و بتواند پیام آمیگدال مبنی بر خطر قریب‌الوقوع را تعدیل کند. این کار شبیه خاموش کردن آژیر خطر احساسی با منطق است.

### بازدم طولانی (Extended Exhalation)

یا ترمز سیستم عصبی  
تنفس عمیق و آرام، به خصوص بازدم طولانی، یکی از مؤثرترین راه‌ها برای فعال کردن سیستم عصبی پاراسمپاتیک است که به حالت استراحت و هضم معروف است و اثر آرام‌بخشی دارد. تکنیک تنفس ۳-۶

آیا شما هم اخیراً با هر صدای ناگهانی، حتی صدای بسته شدن در یا آگروز ماشین، دچار تپش قلب شدید و از جا پریدید؟ این واکنش، که در شرایطی مانند جنگ یا حوادث ناگوار دیگر به وضوح دیده می‌شود، به عنوان گوش‌به‌زنگی شناخته می‌شود. این یک پاسخ طبیعی مغز است که نشان می‌دهد سیستم عصبی شما هنوز در حالت آماده‌باش و بقا قرار دارد. این وضعیت می‌تواند ناشی از تجربیات تلخ، فشارهای روزمره یا حتی تغییرات ناگهانی در زندگی باشد. اما چگونه می‌توانیم سیستم عصبی خود را آرام کرده و از این تنش خارج شویم؟ به گزارش ایرنا زندگی، در این روزها همه ما با استرس و ترس مواجه هستیم. وقوع وقایع اخیر موجب شده این استرس و ترس بخش اجتناب‌ناپذیری از زندگی ما شده باشد. اغلب ما متوجه شده‌ایم که بدن و ذهن ما هنوز به حالت عادی و آرامش بازنگشته است. یکی از رایج‌ترین نشانه‌های این وضعیت، واکنش گوش‌به‌زنگی (Hypervigilance) است. در این حالت فرد نسبت به محرک‌های محیطی، به‌خصوص صداهای ناگهانی، بیش از حد حساس می‌شود. این حساسیت بیش از حد، که گاهی با تپش قلب، انقباض عضلاتی و احساس ناامنی همراه است، در واقع نشان‌دهنده تلاش بدن برای محافظت از خود در برابر خطرات احتمالی است، حتی اگر آن خطرات در زمان حال وجود نداشته باشند. این گزارش راهکارهای علمی و کاربردی برای مدیریت و کاهش آن ارائه می‌دهد تا بتوانیم دوباره احساس آرامش و امنیت را تجربه کنیم.

### پدیده گوش‌به‌زنگی و راهکارهای بازبازی آرامش

گوش‌به‌زنگی یک حالت روانی فیزیولوژیکی است که در آن فرد به طور مداوم محیط اطراف خود را برای یافتن نشانه‌های خطر احتمالی زیر نظر دارد. این حالت، که بخشی از پاسخ جنگ یا گریز بدن است، در اصل یک مکانیزم بقای تکاملی است. نیاکان ما برای زنده ماندن در محیط‌های پرخطر، نیاز داشتند تا به کوچک‌ترین صدا، حرکت یا تغییری در محیط اطرافشان فوراً واکنش نشان دهند. مغز آن‌ها طوری برنامه‌ریزی شده بود که هر محرک ناگهانی را به عنوان یک تهدید احتمالی تفسیر کند و بدن را برای اقدام سریع آماده سازد. در انسان مدرن، این مکانیزم همچنان فعال است. صداهای ناگهانی و بلند مانند صدای بوق ماشین، آژیر، یا حتی افتادن یک جسم، می‌توانند به سرعت سیستم هشدار مغز را فعال کنند. آمیگدال یعنی بخشی از مغز که مسئول پردازش ترس و احساسات است، این صداها را به عنوان سیگنال خطر شناسایی کرده و باعث ترشح هورمون‌های استرس مانند آدرنالین و کورتیزول

یعنی دم با شمارش ۳، بازدم با شمارش ۶ به بدن پیام می‌دهد که خطر رفع شده و زمان استراحت فرا رسیده است. این کار ضربان قلب را کاهش داده، فشار خون را تنظیم می‌کند و تنش عضلانی را از بین می‌برد.

### حذف سکوت مطلق یا ایجاد حریم امن صوتی

سکوت کامل می‌تواند حس انزوا و آسیب‌پذیری را تشدید کرده و باعث شود هر صدای کوچکی به طرز اغراق‌آمیزی بزرگ و تهدیدکننده به نظر برسد. پخش یک صدای ملایم و مداوم در پس‌زمینه، مانند موسیقی آرام، صدای طبیعت، یا حتی یک رادیوی کم‌صدا، می‌تواند به ایجاد حس امنیت صوتی کمک کند. این صداهای ملایم، مانند یک نویز سفید (White Noise) نویز صوتی (Pink Noise) عمل کرده و باعث می‌شوند گوش‌های ما کمتر به محرک‌های ناگهانی حساس شوند.

### لنگر انداختن در لحظه حال (Grounding Techniques)

یا بازگشت به واقعیت  
هنگام احساس دلهره یا اضطراب، ذهن ممکن است به سمت افکار نگران‌کننده درباره گذشته یا آینده پرتاب شود. تکنیک‌های لنگر انداختن، مانند روش ۵-۴-۳-۲-۱ (نام بردن ۵ چیزی که می‌بینید، ۴ چیزی که لمس می‌کنید، ۳ صدایی که می‌شنوید، ۲ بویی که حس می‌کنید، ۱ طعمی که می‌چشید) یا صرفاً فشار دادن محکم کف پاها به زمین و نام بردن اشیاء اطراف، به هدایت مجدد توجه به زمان حال کمک می‌کنند. این کار باعث می‌شود مغز از چرخه افکار اضطراب‌آور خارج شده و بر واقعیت ملموس فعلی تمرکز کند.

### خودمراقبتی و مهربانی با خود (Self-Compassion)

یا پذیرش روند بهبودی  
مهم‌ترین نکته این است که بدانیم بازبازی آرامش یک فرایند تدریجی است و نباید از خود انتظار داشته باشیم که یک‌شبه از تمام ترس‌ها رها شویم. پذیرش احساسات، درک اینکه این واکنش‌ها طبیعی هستند و نسبت به خودمان با مهربانی رفتار کنیم، نقش حیاتی در بهبودی دارد. یادآوری اینکه روزهای سختی بود، اما اکنون در امنیت هستیم و دادن زمان کافی به سیستم عصبی برای بازتنظیم، کلید اصلی است. واکنش گوش‌به‌زنگی و ترس از صداهای ناگهانی، اگرچه می‌تواند آزاردهنده باشد، اما درک علمی پشت آن و تمرین راهکارهای ساده ذکر شده، می‌تواند به افراد کمک کند تا کنترل بیشتری بر واکنش‌های خود داشته باشند و به تدریج آرامش را به سیستم عصبی خود بازگردانند. این تکنیک‌ها، ابزارهایی قدرتمند برای سازگاری با شرایط استرس‌زا و بازگشت به زندگی عادی هستند.

### مجوزهای زیست‌محیطی پارک ساحلی بندر ترکمن صادر شد



مدیرعامل سازمان همیاری شهرداری‌های گلستان گفت: مجوزهای مورد نیاز زیست‌محیطی و ساحلی ساخت پارک ساحلی بندرترکمن گرفته شده و پروانه ساختمان صادر گردید. به گزارش روابط عمومی، پوریا میرزازنجانی به پتانسیل‌های بالای ساحل بندرترکمن اشاره کرد و توضیح داد: خاک این منطقه را می‌توان خاک طلایی دانست که هر نوع سرمایه‌گذاری روی آن جواب می‌دهد و توجیه اقتصادی بالایی خواهد شد. مدیرعامل سازمان همیاری شهرداری‌های گلستان با اشاره به تدوین بسته‌های سرمایه‌گذاری آماده گفت: در این بسته‌های سرمایه‌گذاری همه مراحل از جمله تهیه نقشه، اخذ مجوزها، کارشناسی، قیمت‌گذاری و ارزیابی کیفی انجام شده است. میرزازنجانی به تشریح اقدامات این سازمان برای رفع موانع قانونی و مالی شهرداری‌های استان پرداخت و توضیح داد: مهم‌ترین چالش نظام‌های شهری فقدان منابع مالی پایدار است و بدون تامین منابع مالی، برنامه‌ریزی دقیق و اجرای پروژه‌ها با موانع جدی روبه‌رو می‌شود. وی با بیان اینکه در سه تا چهار سال اخیر قوانین مساعدی در زمینه قانون شهرداری‌ها به تصویب رسیده و سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌های کشور نیز بر اجرای آن‌ها نظارت ویژه دارد، افزود: با این وجود، شهرداری‌های بزرگ استان مانند گنبدکاووس، گرگان، علی‌آبادکنول، بندرترکمن و آزادشهر همچنان در بحث درآمد پایدار با مشکلات جدی روبه‌رو هستند. مدیرعامل سازمان همیاری شهرداری‌های گلستان از تلاش‌های مستمر این سازمان برای تامین نیازهای شهرداری‌ها خبر داد و گفت: تلاش ما رفع نیازهای شهرداری‌ها در امور مختلف به ویژه پروژه‌های عمرانی است در همین راستا سال گذشته ۱۰۰ میلیارد تومان برای اجرای آسفالت به شهرداری‌ها اختصاص یافت. میرزازنجانی با بیان اینکه مردم دچار خستگی بصری شدند، بر لزوم حذف زوائد شهری و تاسیسات غیراستاندارد تاکید کرد و افزود: سازمان در حال کار بر روی سیما منظر شهری است و در نتیجه اقدامات انجام‌شده، چهره شهرهای استان تغییر کرده و تحولی مثبت در این حوزه رخ داده است. وی با اشاره به تحقق کامل بودجه مصوب تمام شهرداری‌های استان در سال گذشته گفت: حتی نیاز به متمم بودجه احساس نشد و عملکرد مالی آن‌ها فراتر از بودجه پیش‌بینی شده بود که این موفقیت، ارتقای حدود ۲۰ رتبه‌ای گلستان در شاخص‌های مربوطه را به همراه داشت. مدیرعامل سازمان همیاری شهرداری‌های گلستان به تأثیرات جنگ بر درآمدهای شهرداری‌ها اشاره کرد و گفت: با توجه به اینکه یکی از منابع اصلی درآمد شهرداری‌ها، عوارض ساخت‌وساز است کاهش فعالیت‌های عمرانی ناشی از شرایط فعلی منجر به کاهش صدور پروانه‌های ساختمانی و ایجاد شکاف مالی برای شهرداری‌ها شده است. وی گفت: سال گذشته تعداد پروانه‌های صادره در استان به ۱۶۷ فقره رسید که این پروانه‌ها به مساحتی بالغ بر یک میلیون و ۶۶۹ هزار و ۸۹۷ مترمربع صادر شد. همچنین، مساحت زمین‌های تغییر کاربری یافته حدود یک میلیون و ۱۲۶ هزار و ۶۸۹ مترمربع بوده است.

## مناقصه عمومی یک / دو مرحله‌ای

### فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

اداره کل تبلیغات اسلامی استان گلستان در نظر دارد

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به شماره (سیستمی) ۲۲۶۰۰۰۰۰۱۱۰۰۰۰۰۰ مورادعززمانی: تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۵/۰۲/۱۹ - مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۵/۰۲/۲۳  
را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.