



## خانه کاموا

بوریس انواع کاموهای ایرانی و ترک

مدیریت: صیدانلو - ۰۹۳۹۵۶۷۴۹۶۵

آدرس: گرگان، میدان مدرس، کوی طالقانی، طالقانی یکم، جنب آژانس کوهسار

تدوین اطلس جامع محلات  
در شهرداری گرگان



۲

دستگاه توموتراپی  
راه اندازی شد



۲

خلیج گرگان بستر رونق اقتصادی  
گلستان است



۳

# گلشن

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

یکشنبه ۳ دی ماه ۱۴۰۲ / سال بیست و پنجم / شماره ۲۷۰۵ / صفحه ۸ / ۲۵۰۰ تومان

### یادداشت اول

## منابع انسانی

■ مسوولیت سردبیر

امروزه بشر به مدد دانایی روز افزون، توانسته است، نقطه های دیده ناشده را ببیند و بر زوایای تاریک فهم خود چراغ روشنائی بر افروزد و روش های مختلف را برای رشد و ارتقا را امتحان کند. به این جهت، پاسخ به برخی سوالات چندان پیچیده نیست، یکی از مسایل قابل بحث برای جامعه بشری آن بوده است که کدام جامعه به توسعه متوازن می رسد؟ آیا با احداث سدها، بنای کارخانه ها و دهها ساخت و ساز دیگر می توان به توسعه متوازن رسید؟ آیا شوروی دهه نود میلادی و یا ایران دوران پهلوی به توسعه متوازن نایل شدند؟ آیا چین و عربستان اکنون به توسعه همه جانبه و متوازن رسیده اند؟ اگر پاسخ شما منفی است و معتقدید در جامعه ای مثل عربستان یا چین که حتی یک انتخابات آزاد اتفاق نیفتاده است، نمی توان انتظار توسعه همه جانبه داشت، زیرا انسان آزاد و صاحب حق انتخاب بنای بنیادین توسعه پایدار است و به مدد خرد و دانایی حق فهم و تفسیر پدیده ها و تغییر را دارد. بنابراین انسان و نیروی انسانی فعال، خردمند، برنامه ریز و تواناست که محور توسعه متوازن در هر جامعه ای است و بدون توجه به این اصل، تصور توسعه متوازن یک توهم است و می تواند ریشه های یک تمدن و فرهنگ را بسوزاند، مثلا اگر در جامعه ای همه زندگانی به ظاهر مدرنی دارند و هر روز سوار خودروهای شیک خود می شوند و در همان هنگام آن جامعه بحران آب، بحران خاک و بحران هوا و اکسیژن و هر روز جنگل ها از دست تیرهای آنها به امان هستند، نشان از درک ناصحیح مفاهیم در آن جامعه است، به این خاطر تا هنگامی که نیروی انسانی خردمند و دانا در برنامه ریزی ها و تصمیم سازی ها دخالت نداشته باشند و تا شهروندان خود را در برابر همه آحاد جامعه مسوول احساس نکنند، نمی توان به توسعه ای که شهروندان را به آرامش و آسایش برساند امیدوار بود، بنابراین سرمایه های انسانی را قدر بدانیم و به آنها مجال دهیم.



کدام عضو بدن  
زودتر پیر می شود؟  
« ۸ »



فرم و عروض  
اشعار مولانا  
« ۷ »



سینما  
« ۵-۴ »

# امیدوار به بیابان زدایی



بدست آورده اند. برای تثبیت خاک و جلوگیری از حرکت شنهای روان، نسبت به احداث انواع بادشکن، مالچ پاشی، ریگ پاشی، فعالیتهای بیولوژیکی از قبیل درختکاری، بوته کاری، بذر پاشی، بذرکاری را انجام داده اند که آثار مثبت آن همچنان باقی است و صد البته باید ادامه پیدا کند. زیرا تا حصول نتایج ایده آل یا حداکثری زمان زیاد، پرسنل فنی، اعتبارات لازم، تجهیزات کافی و مشارکت مردمی را نیاز دارد. کمبود منابع آبی را میتوان با استفاده از آب های نامتعارف جبران کرد که مهمترین آن استفاده از آب خاکستری از تصفیه خانه های فاضلاب شهر و روستاهای نزدیک استحصال آب شیرین از شیرین کن های خورشیدی، استحصال آب شیرین از رطوبت اتمسفری با نصب توری های پلی آستری است.

عضو بازنشسته هیات علمی دانشگاه

خلیج و عمانی و احداث سبزارهای وسیع در کویر مرکزی ایران نشانه باور عمیق و همت والای کارشناسان و کارکنان زحمتکش منابع طبیعی ایران بوده است. این عزیزان برای تامین آب و تقویت آبخوانها اقداماتی مانند پخش سیلاب، احداث بندهای خاکی و گابیونی، احداث سطوح عایق، پوشش انهار پیتینگ و فاروئینگ، احداث تراس و بانکت و احداث ترکی نست را به خوبی انجام و نتایج دور از انتظاری نیز

انتخاب گونه های مناسب، کم نیاز و سازگار و مقاوم با شرایط سخت اقلیمی و خاکی منطقه در آن وجود دارد. تبدیل بیابان و کویر به جنگل یا مرتع در بس یاری از کشورها حتی در ایران تجربه شده است و نتایج مطلوبی نیز به بار آورده است. ایجاد جنگلهای تاغ در ریگزارهای مرکزی، بوته زارهای دم گاوی بر روی تپه های ماسه ای ریگ بلند آران در کاشان، جنگلهای کهور و کرت در نواحی

نوروزعلی حسن عباسی \_ هر چند بیش از سه چهارم مساحت ایران دارای اقلیم خشک و نیمه خشک است و بارندگی محدود، پراکنده و نامنظم و رطوبت هوا اندک است و بیابان و کویر روز بروز توسعه می یابند، با این وجود هیچ عرصه بدون پوشش سبز حتی در بیابانهای مرکزی ایران وجود ندارد، با وجود پوشش فقیر با فاصله رویشی زیاد و عمدتاً از گیاهان علفی کم زی در فصل بهار فراوان و سبز و چمن مانند و در سایر فصول از بین می روند فقط بذر همراه با بقایای اندامهای هوایی ( خار و خاشاک ) آنها باقی می ماند طوری که زمین لخت و بدون پوشش به نظر می رسد. بنابراین در هرکجای این سرزمین که حداقل بارندگی سالیانه ۵۰ میلیمتر و حداقل رطوبت هوا ۲۵ درصد باشد و دمای مطلق نیم روز تابستانه آن از ۶۰ درجه سانتیگراد بالا نرود، امکان احیا و تقویت پوشش گیاهی به شرط



## دستگاه توموترایی راه اندازی شد



باحضور معاون وزیر بهداشت، دستگاه جدید توموترایی در مرکز آموزشی درمانی ۵ آذر گرگان افتتاح شد. به گزارش مهر، دستگاه جدید توموترایی با حضور حسین فرشیدی معاون بهداشتی وزارت، سعید گل فیروزی رئیس دانشگاه و جمعی از معاونین دانشگاه با اعتباری بالغ بر ۲۷۰ میلیارد تومان در مرکز آموزشی درمانی ۵ آذر گرگان افتتاح و به بهره‌برداری رسید. این دستگاه پیشرفته که برای بیماران سرطانی و صعب‌العلاج به بهره‌برداری رسیده است می‌تواند کمک بزرگی در جهت ارائه خدمت به بیماران استان کند.

## سهام گلستان یک درصد تولید ناخالص کشور است

استان را محلی برای رشد فعالیت بخش خصوصی در برنامه توسعه استان دانست، گفت: اکنون تمرکز ما بر توسعه زنجیره‌های عمومی منتخب است. وی ادامه داد: از بین ۱۳ پروژه کلان، سه پروژه منتخب یک برنامه پنج‌ساله منجر به گسترش و تقویت زنجیره‌ها می‌شود. زنگانه اظهار کرد: چشم اندازمان این است که با افزایش سهم زنجیره‌ها از یک درصد سهم استان در تولید ناخالص داخلی کشور بتوانیم به دو درصد این شاخص را ارتقا دهیم. وی با اشاره به افزایش سرانه درآمد گلستانی‌ها، افزود: شاخصی که در بدو ورود دولت سیزدهم ۴۷ درصد بود، با حمایت و سرمایه‌گذاری دولت سیزدهم، به ۵۱ درصد میانگین کشور رسیده است. استاندار گلستان گفت: سهم تولید استان در زنجیره ارزش طیور کشور ۱۱ درصد که متأسفانه سهم ارزش افزوده این بخش سه درصد بیشتر نیست. وی با اشاره به اینکه در زنجیره ارزش راهبردی غلات گلستان جایگاه مهمی در کشور دارد، یادآور شد: سهم تولید استان ۹ درصد کشور اما سهم ارزش افزوده این بخش حدود سه درصد است.

استاندار گلستان از سهم یک درصدی تولید ناخالص استان در کشور خبر داد. به گزارش روابط عمومی، علی محمد زنگانه در نشست توسعه زنجیره ارزش که با حضور فعالان اقتصادی برگزار شد، از شناسایی حدود ۲۱ زنجیره ارزش در گلستان خبر داد و اظهار کرد: این رقم حدود ۸۵ درصد تولید ناخالص داخلی کشور را شامل می‌شود. وی افزود: سهم گلستان حدود یک درصد تولید ناخالص کشور است. استاندار گلستان توسعه زنجیره‌های ارزش راهبردی

## رفع ریزگردها نیاز به همراهی دولت دارد

عمومی، آیت الله سید کاظم نورمفیدی در نشست توسعه زنجیره‌های ارزش با حضور فعالان اقتصادی گلستان اظهار کرد: اکنون کشور در شرایط دشواری است که کار کردن نیز سخت است. وی افزود: حضور هیأت دولت در استان ما موجب دلگرمی مردم می‌شود. نماینده ولی فقیه در گلستان با اشاره به اینکه اینچه برون دروازه ورود به منطقه اوراسیا است، گفت: از اهداف رئیس جمهور برقراری مراودات تجاری با اوراسیا تا ۳۰ میلیارد دلار است. وی ادامه داد: رسیدن به این هدف با بازگشایی راه و فعال سازی اینچه برون مقدور است. نورمفیدی اظهار کرد: برقی کردن مسیر گرمسار امکان پذیر نیست. تنها راه اتصال خط ریل به شاهرود است که موجب می‌شود به لحاظ پدافند غیرعامل مورد توجه قرار گیرد. وی با اشاره به پروژه پتروشیمی گلستان، ادامه داد: اکنون منتظر ایفای نقش سرمایه‌گذاری هلدینگ خلیج فارس هستیم. نورمفیدی اظهار کرد: برای رفع ریزگردها نیاز به طول کمر بند سبز ایجاد کنیم که نیاز به همراهی دولت دارد.

نماینده ولی فقیه در گلستان گفت: برای رفع ریزگردها باید ۲۵۰ کیلومتر کمر بند سبز ایجاد کنیم که نیاز به همراهی دولت دارد. به گزارش روابط

# تدوین اطلس جامع محلات در شهرداری گرگان

کودک با اعتبار ۴ میلیارد ریال است. شهردار گرگان به انجام مطالعات زیست محیطی طرح تله کابین این شهر اشاره کرد و افزود: این طرح با هدف کاهش آسیب‌های اجتماعی این طرح با اعتبار یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون ریال انجام شد و امیدواریم با رفع مسائلی که درباره این پروژه مطرح است، هرچه زودتر شاهد آغاز عملیاتی اجرایی آن باشیم. وی از دیگر اقدامات شهرداری گرگان در دولت سیزدهم به افزایش معابر سطح شهر اشاره کرد و گفت: بیش از ۳۰ هزار مترمربع از طریق تملک، تعریض و بازگشایی با صرف بودجه یک هزار و ۷۰۰ میلیارد ریالی، به مساحت معابر شهر گرگان افزوده شده است. سیدالنگی اضافه کرد: با هدف حفظ مالکیت برای زمین‌های فاقد سند رسمی، ۱۶۰ فقره سند به متراژ ۵۰ هزار مترمربع اخذ شد و همچنین ۵۰۰ جلد سند دفترچه‌ای به سند تک برگ تبدیل شده است.



شهرداری گرگان، مطالعات طرح بافت تاریخی و ایجاد اشتغال در بافت تاریخی گرگان شامل رستوران، مشاغل سنتی و ... نیز با ۸ میلیارد ریال اعتبار انجام شد. وی یکی از سیاست‌های شهرداری گرگان را حرکت در مسیر شهر دوستدار کودک عنوان کرد و گفت: از دیگر طرح‌های مطالعاتی شهرداری گرگان، تهیه اطلس کودکان در راستای تحقق سیاست‌های شهر دوستدار

شهردار گرگان گفت: با هدف شناسایی ظرفیت‌های شهری، اطلس جامع ۱۰۹ محله گرگان برای نخستین بار تدوین شد. به گزارش روابط عمومی، سید محمد رضا سیدالنگی اظهار کرد: محله محوری یکی از مهمترین رویکردهای شهرداری گرگان در دوره کنونی است و تلاش کردیم براساس نیازهای شهروندان، اقدامات عمرانی و زیرساختی را براساس نیازهای شهروندان، اولویت‌بندی کنیم. سیدالنگی یکی از اقداماتی که برای نخستین بار انجام شده است را اجرای مطالعات جامع و تهیه اطلس ۱۰۹ محله گرگان عنوان و هدف از این کار را شناسایی ظرفیت‌های شهری اعلام کرد. وی با اشاره به اجرای طرح تدقیق بافت فرسوده گرگان گفت: تدوین و اجرای طرح تدقیق بافت فرسوده در محلات قدیمی گرگان با ۸۰۰ میلیون ریال اعتبار اقدامی کم سابقه در شهرداری بوده است. سیدالنگی اضافه کرد: علاوه بر این از سوی معاونت شهرسازی



## قلعه حسن ایمن سازی می‌شود

معاون زیربنایی، حمل و نقل و ترافیک شهرداری گرگان گفت: پل قدیمی ورودی قلعه حسن از سمت دختانیات به لحاظ ترافیکی عرض مناسب و ایمن را برای ورود و خروج خودروها ندارد و لازم است مسیرهای دسترسی شهروندان قلعه حسن ایمن سازی شود. به گزارش روابط عمومی، مقصد صادقیان گفت: به منظور ایمنی و آسان کردن عبور و مرور خودروها، عملیات عمرانی و ترافیکی احداث و اصلاح راستگرد و چپ گرد در جنب پل ۳۰ متری پارتیان انجام خواهد شد. صادقیان افزود: با اقدامات عمرانی و ترافیکی که قرار است اجرا شود از پل قدیمی فعلی برای رفت و آمد عابر پیاده، دوچرخه و موتورسیکلت استفاده خواهد شد.

پوشش ژئوممبران به حجم سه هزار و ۵۰۰ مترمکعب، احداث کانال بتنی به طول ۵۰۰ متر در روستای پزشکیان قرار گرفت و موانع و مشکلات پیش روی این طرح را از نزدیک بررسی کرد. علی وزیر مدیر جهاد کشاورزی گالیکش نیز در این بازدید گفت: برای طرح بازسازی و نوسازی این قنات اعتباری بالغ بر ۴۳ میلیارد ریال پیش بینی شده و سطح اراضی تحت پوشش این قنات ۶۵ هکتار با تعداد ۲۵ بهره بردار است.



معاون آب و خاک وزارت جهاد کشاورزی گفت: مرمت و بهسازی قنات‌ها با هدف مدیریت پایدار و مشارکتی منابع آب یکی از برنامه‌های اولویت‌دار وزارت جهاد کشاورزی است. به گزارش ایرنا، صفدر نیازی شهرکی در حاشیه بازدید از اجرای طرح جامع قنات روستای پزشکیان از توابع بخش مرکزی شهرستان گالیکش اظهار کرد: وضعیت کاریزها به‌عنوان میراث کهن و شاهرگ حیاتی هر روز بحرانی‌تر می‌شود، بطوریکه در سال‌های اخیر با جایگزین شدن چاه‌های عمیق و خشکسالی، بسیاری از قنات‌های قدیمی از بین رفته است. وی بیان کرد: حفظ و نگهداری قنات به عنوان یک میراث مهندسی کهن و کاربردی، اهمیت ویژه ای دارد. نیازی افزود: هرساله متناسب با حجم اعتبارات تخصیصی تعدادی از قنات در کشور لایروبی، مرمت و احیا می‌شود. معاون وزیر جهاد کشاورزی همچنین در جریان اجرای طرح جامع بازسازی قنات به طول سه کیلومتر، احداث استخر با

## مرمت و بهسازی قنات‌ها برنامه اولویت‌دار وزارت جهاد کشاورزی است

# گلشن مهر

۰۱۷۳۲۲۴۴۳۰۲

۰۱۷۳۲۲۴۱۱۹۵

صدقت در اطلاع رسانی

# خلیج گرگان بستر رونق اقتصادی گلستان است



وزیر امور اقتصادی و دارایی گفت: خلیج گرگان که هر استان منبع درآمدی مستقلی برای مردم و اقتصاد کشور باشد. وزیر امور اقتصادی و دارایی اظهار کرد: تولیدکنندگان کشور باید به سمتی حرکت کنند که با تکمیل زنجیره تولید و صادرات موجب ایجاد ارزش افزوده برای تولیدات داخلی شوند. خاندوزی با اشاره به سفر هیات دولت به گلستان تصریح کرد: دولت تلاش کرد زیرساخت‌های این استان را تقویت کند و در همین زمینه گام‌های خوبی برداشت که کاهش ناترازی آب و برق از جمله سرمایه‌گذاری‌های ارزشمند

کشور باید با ریل‌گذاری جدید به سمتی هدایت شود که هر استان منبع درآمدی مستقلی برای مردم و اقتصاد کشور باشد. وزیر امور اقتصادی و دارایی اظهار کرد: تولیدکنندگان کشور باید به سمتی حرکت کنند که با تکمیل زنجیره تولید و صادرات موجب ایجاد ارزش افزوده برای تولیدات داخلی شوند. خاندوزی با اشاره به سفر هیات دولت به گلستان تصریح کرد: دولت تلاش کرد زیرساخت‌های این استان را تقویت کند و در همین زمینه گام‌های خوبی برداشت که کاهش ناترازی آب و برق از جمله سرمایه‌گذاری‌های ارزشمند

دولت سیزدهم در گلستان است. وزیر امور اقتصادی و دارایی گفت: با توجه به آمار بالای بیکاری گلستان و ظرفیت‌های خوب اشتغال‌زایی در این خطه، صنایع تبدیلی باید رونق یابد. خاندوزی گفت: لبنیات، میگو و صنایع دستی از جمله ظرفیت‌های گلستان است که باید صنایع تبدیلی در این بخش رونق یابد. وی با ذکر این مطلب که خام‌فروشی دستاورد زیادی برای گلستان ندارد، بیان داشت: اگر خواهان اشتغال پایدار و کاهش بیکاری در سطح استان هستیم باید صنایع تبدیلی را گسترش دهیم.

## رونق اقتصادی بارفع ناترازی برق امکان‌پذیر است



وزیر اقتصاد و امور دارایی گفت: مجموعه دولت تلاش دارد منطقه ناترازی برق غرب گلستان را برطرف کند تا رونق اقتصادی صورت گیرد. احسان خاندوزی، در حاشیه بازدید از ساحل بندرگز اظهار کرد: با استفاده از ظرفیت تجهیزات املاک تملیکی، زمینه تداوم و تکمیل لایروبی ساحل بندرگز ادامه خواهد داشت. وی با اشاره به اینکه مردم منطقه بندرگز باید طعم شیرین احیای خلیج گرگان را احساس کنند، افزود: این امر با لایروبی ساحل خزر امکان‌پذیر است. وزیر اقتصاد و امور دارایی گفت: مجموعه دولت تلاش دارد منطقه ناترازی برق غرب گلستان را برطرف کند تا رونق اقتصادی صورت گیرد.

### « آگهی ثبتی

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

برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۱۰۰۳۴۴۲ و رای اصلاحی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۱۰۰۸۲۹ و رای اصلاحی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۱۰۰۳۴۴۲ هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه ۱۴۰۱۱۴۴۱۲۰۰۱۰۰۷۰۵ و تقاضای خانم معصومه گرامی نامتی به شماره شناسنامه ۱۵۵ و کد ملی ۲۲۹۸۸۴۱۷۸۰ صادره از شیراز فرزند قدم یار در ششادنگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است به مساحت ۱۵۱/۲۰ مترمربع از پلاک شماره ۲۶۱- اصلی واقع در اراضی لاملنگ بخش دو حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال از مالک رسمی ماه خانم نوروزی به متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می‌شود از این رو اشخاصی که نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نمایند.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۹/۱۸  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۰/۰۳

مهدی شاه مهری سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- شناسه آگهی ۱۶۱۶۳۳۵

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

برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۱۰۰۸۹۸ و رای اصلاحی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۱۰۰۸۲۹ و رای اصلاحی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۱۰۰۳۴۴۲ هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۱۰۰۳۴۴۲ تقاضای آقای علیرضا خمرادی به شماره شناسنامه ۵۷۶۴ و کد ملی ۲۱۲۰۳۸۹۲۴۱ صادره از گرگان فرزند حیدر در ششادنگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است به مساحت ۱۱۱ مترمربع از پلاک شماره ۱۲۶- اصلی واقع در اراضی گلند بخش دو حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال از مالک رسمی ضیاءالدین مفیدیان به متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می‌شود از این رو اشخاصی که نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نمایند.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۹/۱۸  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۰/۰۳

مهدی شاه مهری سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- شناسه آگهی ۱۶۱۷۲۹۹

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

برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۱۰۰۶۵۵ و رای اصلاحی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۱۰۰۸۲۹ و رای اصلاحی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۱۰۰۳۴۴۲ هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه

۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۰۰۱۰۰۰۱۸۴ تقاضای آقای رمضان نظری پور به شماره شناسنامه ۸۱ و کد ملی ۲۲۴۹۲۸۳۷۲۹ صادره از کردکوی فرزند علیجان در ششادنگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است به مساحت ۸۰/۰۸ مترمربع واقع در اراضی شهری از پلاک ۱۴۸۷- اصلی بخش یک حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال از مالک رسمی سیدابراهیم میرکریمی به متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می‌شود از این رو اشخاصی که نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نمایند.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۹/۱۸  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۰/۰۳

مهدی شاه مهری سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- شناسه آگهی ۱۶۱۷۳۳۸

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

برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۱۰۰۷۹۹۳ و رای اصلاحی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۱۰۰۸۲۹ و رای اصلاحی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۱۰۰۳۴۴۲ هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۱۰۰۰۱۸۷ تقاضای آقای عباسعلی مهری به شماره شناسنامه ۹ و کد ملی ۰۷۹۴۰۳۸۵۳ صادره از سبزوار فرزند محمدعلی در ششادنگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است به مساحت ۱۳۳/۵۱ مترمربع از پلاک شماره ۸۰۰ فرعی از ۳۹۹۶- اصلی واقع در اراضی شهری بخش یک حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال از مالک رسمی رمضان مداح به متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می‌شود از این رو اشخاصی که نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نمایند.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۹/۱۸  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۰/۰۳

مهدی شاه مهری سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- شناسه آگهی ۱۶۱۸۴۴۶

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

برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۱۰۰۷۸۱۸ و رای اصلاحی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۱۰۰۸۲۹ و رای اصلاحی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۱۰۰۳۴۴۲ هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه ۱۴۰۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۰۷۷۱ تقاضای آقای رمضانعلی ساورعلیا به شماره شناسنامه ۲۳۸ و کد ملی ۲۱۲۱۱۷۹۱۴۶۹ صادره از گرگان فرزند علی اصغر در ششادنگ یک قطعه باغ به مساحت ۳۳۳۷/۰۶ مترمربع از پلاک شماره ۱۰۷- اصلی واقع در اراضی کجری بخش دو حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال از مالک رسمی نفی ساورعلیا به متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم

مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می‌شود از این رو اشخاصی که نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نمایند.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۹/۱۸  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۰/۰۳

مهدی شاه مهری سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- شناسه آگهی ۱۶۱۸۹۲۳

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

برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۱۰۰۸۲۴۳ و رای اصلاحی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۱۰۰۸۲۹ و رای اصلاحی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۱۰۰۳۴۴۲ هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه ۱۴۰۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۰۱۴۱۰ تقاضای خانم فاطمه صغری شفیعی به شماره شناسنامه ۱۶۴۵۸ و کد ملی ۲۱۲۰۱۶۴۲۸۲ صادره از گرگان فرزند علی اصغر در ششادنگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است به مساحت ۳۱۰ مترمربع از پلاک شماره یک اصلی واقع در اراضی زیارت بخش چهار حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال از مالک رسمی آقای محسن مفیدی به متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می‌شود از این رو اشخاصی که نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نمایند.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۹/۱۸  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۰/۰۳

مهدی شاه مهری سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- شناسه آگهی ۱۶۱۹۰۸۰

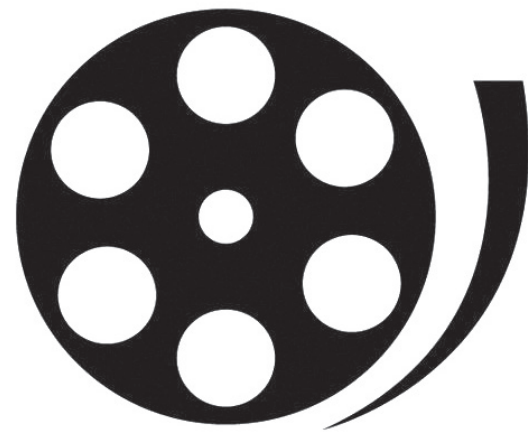
#### آگهی اختصاصی موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر ماده ۳ و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف

برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۱۰۰۸۲۶۶ و رای اصلاحی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۱۰۰۸۲۹ و رای اصلاحی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۱۰۰۳۴۴۲ هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۱۰۰۰۳۰۴ تقاضای آقای سیدحسن حسینی به شماره شناسنامه ۱۴ و کد ملی ۶۴۲۹۹۰۹۸۱۶ صادره از بیارجمند فرزند سیدعلی اصغر در ششادنگ یک قطعه باغ به مساحت ۲۱۰۰۰ مترمربع از پلاک شماره ۱۲۶- اصلی واقع در اراضی گلند بخش دو حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال از مالک رسمی علی کقیبایی به متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می‌شود از این رو اشخاصی که نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نمایند.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۰/۰۳  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۰/۱۸

مهدی شاه مهری سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- شناسه آگهی ۱۶۲۷۰۳۷

# کوپال



یک انسان بسیار مغرور و متمولی است که در شهرکی دور افتاده عمارت خودش را بنا کرده، خانه ای ویژه که به لحاظ امنیتی حداکثر تمهیدات برایش اندیشیده شده، از درب ضد سرقت و ضد آتش سوزی، ضد برش، ضد صدا، ضد گرد و غبار و ضد هر چیزی که فکرش را بکنید، گرفته تا دوربین های مداربسته، دوربین هایی که حتی به گردن هایکو (سگ وفادارش) هم متصل است! فیلم از جایی شروع می شود که آخرین روز سال است و او سعی دارد همسرش فیروزه که ترکش کرده را از رفتن منصرف کند، زندگی مشترک آن ها بخاطر مرگ پسرشان (غرق شدن در استخر خانه) به بن بست خورده. او می بایست برای بازگشت همسرش از دو عشقش بگذرد، اول سگش هایکو و دیگری حیوانات تاکسیدرمی شده ای که به عنوان تزئینات در سراسر خانه نصب شده است. علاقه او به هایکو به قدری زیاد است که فیروزه به آن حسادت می کند. تلاش کوپال بی نتیجه می ماند و همسرش او را ترک می کند. کوپال و هایکو در خانه تنها می مانند، طی یک اتفاق با بازی گوشی هایکو درب ضد سرقت اتاق کار کوپال بسته می شود، دری که کلیدش گم شده و قسمت صفحه کلید رمز الکترونیکی اش به مشکل برخورد، و گاهی اوقات گیر می کند، دری که بسته می شود دیگر باز نمی شود، کوپال در اتاق کارش زندانی می شود. فیلم در واقع از همینجا شروع می شود، تلاش قهرمان برای فرار ... فرار این فیلم مانند رستگاری در شاونگ یا تونل یا پاپیون نیست، جنس این فیلم دقیقاً از جنس فیلم ۱۲۷ ساعت است که بصورت عمدی خیلی جاها به آن ارجاع می دهد. در ۱۲۷ ساعت عامل حبس طبیعت بود ولی در این فیلم، تکنولوژی تعبیه شده توسط خود قهرمان

## یادداشت دیر صفحه

کمتر شده که به مناسبت روز خاصی یک فیلم مرتبط انتخاب کنیم، این هفته هم یقیناً مرتبط ترین فیلم می توانست "شب یلدا"ی مرحوم پوراحمد باشد، و یا به لحاظ سیاسی که این هفته استان گلستان میزبان شخص اجرایی مملکت، جناب رئیس جمهور بودند، فیلم "گیرنده" مهرداد غفار زاده را انتخاب کنیم! ولی ترجیحاً همان سیاست بی ربطی را پیش گرفتیم و فقط به سینما توجه کردیم. فیلم این هفته "کوپال" اولین ساخته کاظم ملایی و با هنرمندی لوون هفتون است که در سال ۹۷ در بخش هنر و تجربه اکران شد. داستان تنهایی ما انسان ها همواره از ازل و حضورمان در غارها تا به امروز در خانه های مدرنمان و تا به ابد با ما بوده، هست و خواهد بود. تنهایی چیزی نیست که انسان بدان واقف باشد، درک و لمسش میسر نخواهد شد مگر با ترسی بزرگتر، مثلاً مرگ!

## چربی تنها



علی درزی

به لحاظ فیزیک منحصر به فردش (قبلاً از او فیلم پرویز را نقد کردیم.) یک جذابیت خاصی دارد، او قبل از هرچیزی در بدن پر از چربی و بسیار چاق خودش زندانی شده، حالا شکسته شدن دستش را هم به فیلم اضافه کنید. یک مرد بسیار چاق که دست راستش در گچ است. به قول بزرگی: مخاطب بی حوصله عصر حاضر، حاضر است ساعت ها به تاریکی زیر تختش زل بزند ولی کتابی نخواند، فیلمی نبیند، پس چیزی که یک اثر می بایست داشته باشد، جذابیت و کشش است، اثر می بایست مخاطب را درگیر قصه کند، این درگیری به بسیاری از پارامترها وابسته است، اولینش شخصیت جذاب است، دکتر احمد کوپال بیشتر از یک قهرمان، خصوصیات ضد قهرمانی دارد، او یک ناقص حقوق حیوانات است، آن ها را شکار می کند، یا در قفس عمارتش نگهداری می کند، تا به وقتش آن ها را تاکسیدرمی کند. او رفتار درستی با کارگزارانش ندارد، یک انسان مغرور است که خودش را همواره در مرکز جهان می بیند، او حتی حاضر نیست با خواهرش که اوضاع خوبی ندارد، کینه چندین و چند ساله اش را کنار بگذارد و به دیدنش برود. او تنهاست و تنها دوستانش هم فقط در فضای مجازی یعنی فیس بوک هستند، عملاً جز هایکو کسی را ندارد. بعد از فوت پسرش به الکل و شکار روی آورده و اصلاً رفتار مناسبی با همسرش ندارد. دومین چیزی که بسیار مهم است تا مخاطب تمایل به دیدن داشته باشد چگونگی فرار است، مهم ترین سوال فیلم موفقیت یا عدم موفقیت در فرار است ولی برای رسیدن به جواب، چگونگی مهم است. برای درست رقم خوردن این چگونگی باید نشانه ها را درست در کنار یکدیگر قرار داد. اجازه بدهید دوباره شروع فیلم را بررسی کنیم، سکانس آغازین فیلم با گچ گرفتن دست شخصیت شروع می شود که بعداً در انتها به آن باز می گردد، زمان واقعی قصه از وقتی شروع می شود که لوله دستشویی می ترکد و کل خانه را آب می گیرد، کوپال مجبور می شود شیر فلکه ساختمان را ببندد، کلید سازی را به خانه می آورد تا گاو صندوقش را برایش باز کند و همین طور یک کلید برای در بسیار پیشرفته و ضد سرقت اتاق کارش بسازد. دری که برای باز شدن توسط صفحه کلیدش بازی در می آورد و گاهی کار نمی کند. در حین ورود



است، پس موضوع کاملاً کلیشه است، فرار از زندانی خودخواسته، پس خط اصلی داستان می شود فرار، آیا زندانی می تواند خودش را از این بند برهاند یا خیر؟ کل فیلم بر اساس تلاش شخصیت برای فرار است، چیزی که از همان اول مشخص می شود و یقیناً فیلم از یک دقیقه ای به بعد تبدیل به فیلم تک بازیگر می شود، چطور این محدودیت نه تنها به فیلم ضربه نمی زند بلکه باعث جذابیت آن می شود؟ اول از همه کاریزمای لوون هفتون بازیگر انتخابی قهرمان فیلم است، مرحوم هفتون

سینما به واسطه ابزاری که در اختیار دارد برای نشان دادن یک سری از موقعیت ها عالیست، مثلاً وسترن اسپاگنی را در نظر بگیرید، کلاه وسترنی و اسب و هفت تیر، زیر تیغ خورشید، عرقی که از پیشانی سر می خورد و از ابروان شوره می کند، سیگاری جویده بر گوشه لب قهرمان یا ضد قهرمان در حین دوئل، سایه منحوس لاشخور روی زمین داغ و در نهایت کیو کیو بنگ بنگ! این ژانر و محوریت داستانی با ذات سینما عجین شده، پر از جلوه ها و مولفه های سینمایی است، بیشتر از داستان، خود لوکیشن برای بیننده قصه ای بصری تعریف می کند و تا حدودی نوآر را هم می توان در این زمره قرار داد، جنایت، دزدی و زنی اغواگر، بارانی های بلند، شاپوهای بر سر و سایه های لبه دار و تاریک در فیلم. می خواهم بگویم یک سری چیزها ذاتاً سینماست مثل: دزدی، مسابقه سرعت، تعقیب و گریز، فرار از حبس، یافتن قاتل یا همان داستان کارآگاهی، یافتن گنجی پنهان و از این دست موضوعات. فیلمی که برای این هفته انتخاب شده، فیلم کوپال است، که موضوع آن فرار است. دکتر احمد کوپال که در زندگی شخصی اش با مشکلات عدیده ای مواجه شده است، سعی می کند که از پس آن ها بر بیاید و حل شان کند، او به لحاظ حرفه اش یک انسان بسیار موفق است، کار او شکار و تاکسیدرمی حیوانات است. کوپال

تاجر چی؟ یک بقال چه؟ یک قاتل چه؟ دوجور - اقلًا - میتوان جواب داد به این پرسش. یکی اینست که هر فعلی، تا وقتی که در حال انجام شدن است، نیاز به فاعلی دارد؛ این فاعل نیز میتواند با اسم و یا صفت نامیده شود. فعل دزدی کردن، نیاز به فاعلی دارد به اسم دزد. پس دزد کسی است که دزدی میکند. اما دزدها، در تمام ثانیه های عمرشان نمیدزدند؛ و در زمان های خاصی میزدند. پس یک دزد، تا وقتی که مشغول به دزدی است، دزد است. اما وقتی از فلان خانه یا مغازه که به تازگی آن را زده است برمیگردد، میشود راننده، وقتی میرسد خانه میشود همسر، وقتی گشنه اش میشود میشود آشپز، وقتی صبح از خواب بلند میشود و میرود در شرکتی خدماتی کار میکند، میشود کارگر. و همه ی اینها باعث میشود که او، چندوجهی شود: دزد و راننده و پدر و همسر و کارگر. هرکاری را در زمانی خاص انجام میدهد، و آن کار، او را به همان ویژگی-فعل، مینامند و متمایز میکند. اما دیگر اینست که افعال ما، نه تنها دارای وجوه مختلف است، بلکه آثار متفاوتی نیز دارد. وقتی غذا میزی و در مقام آشپز قرار میگیری، این غذای پخته شده و خوشمزه، وقتی خورده میشود تأثیری میگذارد رویت و شما را سیر میکند. با وجود سیرشدن، شما انرژی داری تا بتوانی کار انجام دهی، این کار شما را به پول یا خصیصه ای روحی میرساند - مثل لذت یا تفریح یا سرگرمی. سپس این سرگرم شدن یا لذت، رو رفتار شما با اطرافیان تأثیر میگذارد. خوب یا بد. اینها یک سری خط صاف است از علت و معلول ها، اما متاثرست ازینکه مثلاً با شکم سیر رفته ای به کار و از کار رفته ای به فلان رفتار با زنت یا بچه ات یا صاحب خانه ات یا دوست. پس اگر دزدی هم بکنی، نمیشود به راحتی گفت که تو یک کار زمانمند انجام داده ای و این فعل در زمان حال است که در **Locked Up** همزمان-اکنون اثر گذارست؛ بلکه باید گفت این فعل هم رو خود دزد اثر میگذارد، هم رو مال باخته-مال باخته ها، هم رو اطرافیان دزد - در کم ترین حالت و سطحی ترین دید. این میشود نگاه ما در زمان. نگاه در زمانی. و تو تأثیر گذاشته ای و متاثر بوده ای هم. حالا ما در فیلم درون، میتوانیم به دزد، تا جاهایی از فیلم، همان دزد بگویم، و از جایی به بعد، رنگ آثار دزدی - به خصوص با پیچیدنش به نماد-استعاره - از بین میرود، و دزد، دیگر دزد نیست. او تبدیل میشود به انسان. البته که این انسان، مردست. اما بیایید فرض کنیم که مرد، مجازست از انسان و بحث را رو پدرسالاری و مردسالاری و نظریه ی فمینیستی نبریم. انسان گیر میکند در یک محیط محدود. میشود فرض کرد که این آپارتمان، همین زمین است و یا این جهان. درین جا میتوان به آب رسید و خاک و هوا و بذر و میوه و خوردنی. میتوانی زنده بمانی. البته کمست مواد زنده ماندنت. صرفاً زنده ای. بعد تو سعی میکنی از اینجا بروی بیرون. چرا؟ شاید به دلیل طبع طمع گونه ی انسان، و یا زیاد خواهی او. که میخواهد بیشتر داشته باشد. اما اما اما او در این محیط و این جهان، مواش کم بوده است. اینجا او را زنده نگه نمیداشته. استعدادهای او را برطرف و بالفعل نمیکرده. او از انسان بودنش کاسته شده بوده. اینجا یا او به مادیت دیگری میخواهد برسد با فرارش از خانه، که نگاهی مادی است. و یا میخواهد با این فرار، به جهانی دیگر برسد. به ماورای این جهان. خانه میشود پلی برای او، برای دعوت به ماورا. اینکه او چه میکند، صرفاً به خودش مربوط نیست، به اینکه او چرا و چطور به همچو عملی دست میزند هم مربوط است. اینکه چطور ریشه یابی شود و آسیب شناسی-علت یابی شود، اهمیت دارد. و اینها میشود سازوکاری که انسان را هم مختار میکند و هم مجبور. هم اثرگذار و هم اثرپذیر. انسان سپس میتواند به نقطه ای برسد، که از خانه بزند بیرون. به نور و آسمانی میرسد که میتواند برسد بهش. شاید مرگ است این(نماد در نماد) و شاید هم این فراری واقعی است(فرار از خانه) و شاید هم فرار است از مادیت(رسیدن به معنویت و عمیق شدن در درون). مهم اینست که این انسان، میتواند! به اینکه فرار کند از زندان. حفره کند زندان و خود را وارهااند.

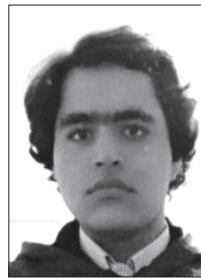
و اعیانی. قرارست چند تابلو و اثر هنری را بدزد. خانه از آن خانه هایی است که دزدگیر دارد و زنگ و بوق و سیستم های امنیتی و صوتی و هزارتا دنگ و فنگ. نتیجه؟ قبل ازین که بتواند از خانه بزند بیرون، دوست هکرش که بیرون از خانه و در جایی دیگر سیستم امنیتی خانه را از کار انداخته، کنترل سیستم از دستش درمیروود و این دزد ما، نمیتواند از خانه بزند بیرون و گیر میکند درونش. صاحبان خانه مسافرتند شاید. اما مهم نیست. مسافرت یا مهمانی یا هرجایی که فکرش را بکنید. آنها نیستند: صاحب خانه نیست. صاحب خانه خدای خانه است؟ خدای خانه، مجازاً مساوی است با خدای خالق جهان؟ نمیدانم. این دزد گیر میکند در خانه. خانه بزرگ است. یک سری مواد غذایی هست. هوا هست و آب هم کمی. هرچقدر که باشد، هرچه که باشد، کم کم تمام میشود. سپس دزد شروع میکند به اینکه زندگی کند درین جا. از همینجاست که نمادبودن فیلم برای مخاطب معلوم میشود. از جایی که صاحب خانه نمایاد و او نیز ماندگار میشود. پس چیزی درین جا هست که عادی نیست. باید دنبال چیزی بود که ازین ظاهر معمولی فراتر برود. میشود بهانه-توجیه کرد که اصلاً میشود صاحب خانه، چندسال هم درین خانه نباشد. آن موقع حقیقت ماندنی فیلم هم به اشکال نمیخورد. منتهی وقتی میتوان ارزش معنوی-هنری فیلم را بالاتر برد، چرا آن را به یک حقیقت ماندنی رئال



ببخزند به زندگی عادی یا مخفی خودشان. بروند به زن و بچه و خورد و خوراک. بروند به شاید دزدی و قتل. یا شاید هم مثل بندهای هنری-سیاسی بروند سراغ نوشتن یا ساختن یا فرارکردن دوباره از مرزهای کشور این بار. کم که مصیبت نداریم. یک بار زندان، یک بار کشور، یک بار جهان. هر بار یک کجا. اینست انسان. یک بار اما این فرار مادی نیست. من از مرگ نمیگویم. مرگ هم هست ولی منظورم این نیست. برای این امر باید رفت به درون. باید دید درون را. که سال ۲۰۲۳ اکران شد. واسیلیس کاتسویس در اولین تجربه ی کارگردانی فیلم بلند خود، فیلم درون را ساخت. با یک بازیگر و آن هم ویلم دفو. ویلم دفو هرچند که فیلمهای تجاری را نیز در کارنامه ی خود دارد، منتهی آثار هنری اش، کاملاً میتواند ارزش او را در مقام بازیگر-شاخص-معیار بالا ببرد. فیلمهایی مثل ساعت ۴:۴۴: آخرین روز زمین، مثل نیمفومانیاک، مثل پازولینی. فیلم درون نیز، از جنس همچو فیلمهایی است. درون نامی استعاره است. درون استعاره است. استعاره است و نماد هم. درون حاوی معنایی-مضمونی است که اگر فهمیده نشود و به صرف معنای ظاهری-قاموسی فهمیده شود، هیچ برداشتی و فهمی ازش صورت نگرفته است. درون اگر فیلم مهمی است، برای آن معنای ثانوی و مضاعف است که اهمیت دارد.

داستان درون چیست؟ یک دزدی میآید به یک آپارتمان بزرگ و تقریباً مدرن

## خود را وارهاان!



محمد صالح فصیحی

فرار از زندان. این جهان زندان و ما زندانیان/ حفره کن زندان و خود را وارهاان. فرار کن از زندان! زندان یک بار تماماً مادی است مثل سریال معروف و امریکایی فرار از زندان، یا سریال اسپانیایی ویس آ ویس (Locked Up). که قصد زندانیان، اینست که از یک مکان-محوطه بزنند بیرون. از حصارها و حفاظ ها بپروند و رد شوند و مرزهای مرگبار زندان را پشت سر بگذارند. بعد دوباره بروند در شهر و کشور و

کلید ساز طی دیالوگ ها متوجه می شویم که کوچه توسط ماموران آسفالت شهرداری قُرق شده و مشغول آسفالت کردن شهرک هستند، شهرکی که خالی از سکنه شده و بیشتر اهالی به سفر رفته اند. در حین جر و بحث با فیروزه بر سر سفره، دستش به لیوان شربتیش می خورد و روی گوشی اش می ریزد، او که در حین صحبت با خواهر زاده اش است و قصد ندارد که به دیدن خواهرش برود متوجه می شود قرص قلبش را نخورده، از هایکو می خواهد که قرصش را برایش بیاورد، هایکو در حین آوردن قوطی قرص، درب ضد سرقت را می بندد، همه این اتفاقات دومینوی سازنده حس جذاب کوپال در اتاقش خواهد شد، نه تنها مشکلاتی مثل قطع بودن آب بلکه ریزترین جزئیات، مثلاً آشپزی کوپال برای فیروزه را هم می بینیم که تدارکی اعیانی دیده، از سرخ کردن ماهی شب عید تا شله زردی که به نام فیروزه تزئینش کرده، این سکانس قبل از هر چیزی برای شناختن هرچه بیشتر شخصیت است، در لایه بعدی گنبدیده شدن تدریجی غذاها گذر زمان را نشان خواهد داد و در لایه بعدی حسرت گرسنگی حین محبوس ماندن شخصیت را برای ما و خود شخصیت دو چندان می کند، جالب این جاست که نویسنده به این ها بسنده نمی کند و یک پرتقال را از جای میوه روی زمین می اندازد تا بعداً حین حس یک تعلیق عالی برای به دست آوردنش به ما بدهد. فیلم قصد بیان استعاره های عجیب و غریب را ندارد، صاف و پوست کنده قصه اش را پی ریزی می کند و چگونگی یک موفقیت یا عدم موفقیت در فرار را نشانمان می دهد. اگر از تلوزیون استفاده می کند، تک تک تبلیغات، سخنرانی ها، برنامه ها به اتفاقاتی که برایش رخ می دهد مربوط است، بعد از اینکه جواب خواهر زاده اش را نمی دهد و تماسش را رد می کند، روحانی برنامه تلوزیونی مخاطبانش را به دید بازدیدهایی ترغیب می کند که تا به حال انجام نداده اند، بعد از زندانی شدن به فیروزه زنگ می زند و او جوابش را نمی دهد، در همین حین تبلیغ همراه اول را نشان می دهد که ناگهان گوشی می سوزد (چون قبلاً داخلش آب میوه ریخته) و تبلیغات ۱۲۷ ساعتی که تشنگی و گرسنگی را از ولع به سیرابی از سراب تلوزیون تبدیل می کند. این چگونگی برای رهایی بسیار جذاب است، از صفر تا صد کارهایی که می کند برای بیننده جذاب است، اگر چه در جاهایی مضمّن کننده است، اما در راستای پیرنگ اصلی بسیار جذاب است، یعنی بیننده با او همراه می شود و واقعا وارد تعلیق موفقیت یا عدم موفقیتش می شود. فیلم به لحاظ دومینوی منجر به فاجعه و قلاب شدن علت و معلولی گره ها بسیار درست کاشتش را انجام می دهد، فیلم نه تنها هیچ توضیح و نمایش اضافه ای ندارد، بلکه سکانس های اطلاعاتی آن از چند لایه هم برخوردار است، شخصیت جذاب و دومینوی اتفاقات، لحظه به لحظه موفقیت یا عدم موفقیت این شخصیت را برای ما جذاب تر می کند، و تا لحظه آخر که متوجه می شویم چرا سکانس آغازین سکانس گچ گیری دست شخصیت بوده! و یا در همان سکانس های پایانی می فهمیم که چرا ما در حین تماشای فیلم یکی از زاویه هایی که به ما نشان می داده، از نگاه دوربین متصل به گردن هایکو بوده. در کنار این تکنیک های درست روایت، قصه به لحاظ مضمونی، دارای بُعد می شود، و آن تنهایی است، مواجهه با تنهایی. با تمام استانداردهای بالای فیلم دو نقطه ضعف بزرگ بدجور توی ذوق می زند. اول مردن هایکو است، تمام جوانب امر فیلم چه به لحاظ تصویری و چه به لحاظ مضمونی، حکایت از آن داشت که خود کوپال می بایست هایکو را بکشد نه اینکه خودش بمیرد! دوم هم آن کلید گمشده پیدا شده در عکس. اتفاقی این چنین مهم و سرنوشت ساز نمی بایست اتفاقی جلوه می کرد و آن هم در پایان فیلم نه در ابتدا، یعنی سکانس اول فیلم هم نتوانست این نقطه ضعف را پوشش دهد.



## اشعار



۱

در سرزمین خارهای در هم تنیده  
در انجماد ماهیان تنداب  
در این بی کران وحشی گریه های صحرایی  
اینجا که ابرش رو به آسمان می بارد  
زمین به انحطاط می رقصد  
بهار به پاییز می گرید...  
اینجا سخن از بودن است اما  
تا وهم تب آلود انگشتانم  
به چشمان خمار بامدادی  
پیام شرقی دهد  
جنس شعله های آفتاب  
که بگشاید نقاب تردید از دل  
تا بروید از این  
انتقال سرد و گسین  
امید در باغ بی خوارهای نا امید زده.  
اینجا سخن از امید است و بودن  
در سرزمین خارهای تنیده  
در انجماد هر چیز و هر جا.

احمد قلیش لی

۲

تَش  
تقدیم به استاد «نظام وفا» باغبان نیما  
با تو هستم!  
ای «بر آئینِ بَهِی» دختر!  
ای کبوتر!  
ای شگفت انگیز نا باور!  
من درختی پر غرور و شاخه ها در آسمان زیر فتحَم  
وه که سوزاندی مرا با آتش مهرت  
آنچنان گشتی و چرخیدی میان ساقه های هیچ یا  
هرگز  
تا بجا ماند از غرور و شاخه ها یک مشت خاکستر  
...  
سرپناه برگ ها را با همه سبزی به راحت پهن می کردم  
تا مگر اندام پاکت را نیازارد  
هر نگاه سرد و باران زمستانی  
تا مبادا  
یا که نه ...  
هرگز نباید روز یا آن شب  
تا که پایت بر زمین سخت و خشک ای زن  
خسته و زخمی، خراشیده شود همراه قلب من.  
...  
روز و شب هر دم که می بافی  
چون دو یلدا گیسوانت را

تاریک و بلند  
ای به غایت حیرت آور!  
گویی ای وای نمی دانی که به جانم می زنی پیوند.  
آه دردا میهمانا دلفریبا آشنا نورا... بین آخر  
میزبان هر بهارت را که می گفتمی  
خوش سخن می گوید از هر جا به شیوایی  
گول و گنگ است و نمی داند چه می گوید دگر  
ای آه  
بس که لرزاندی مرا ایمان ای باور!  
پاک سوزاندی مرا دختر.  
...  
وای اینک نابرابر بی تحرک عابران بر من قضاوتگر  
...  
با نفس هایت طنین شعله را بیدار می کردی  
در نگاهت زیرچشمی با دلم پیکار می کردی  
آن سکوت را همیشه بر لب تکرار می کردی  
...  
ناگهان دیدم نمانده از من آتش گرفته سایه ای دیگر  
هر زبان دشمنان چون آتش در زیر خاکستر  
از نگاه دوستان و دیگران بر من ملامتگر  
تا سکوت کز هزاران ناله و فریاد کاری تر  
گفتم آری:  
{با صدایی رو به خاموشی  
از ترس فراموشی}  
ای بمان با من... بیا با من بیا، اینجا بمان باور  
با توأم کفتر نهر، یک سر بشین، اینک نرو دختر!  
با تو هستم، یک دمک، یک آن بمان نزدیک من دیگر  
یک نفس دختر، بمان پیشم، بمان تا لحظه آخر...

حمیدرضا مشکانی

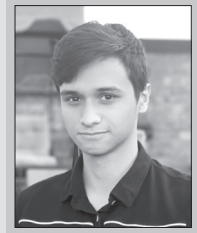
۳

الاتو  
می دویدم می دویدم از پی دیوانه ای ...  
مجنون وار، می پریدم، در پی سوسوی آفتاب  
سر کوه های بلند. بوته ها از دور نمایان  
سایه های کتل هم، با نور خورشید. سرازیر می  
دویدند می دویدند  
خاطرتم سرزیارت جا مانده  
پشت بامهای گلی، شاید هم در آجرانی، سقف  
چوبی  
می دویدم از پی اسب سفیدی گیسوانش به  
سحر می مانست  
بالش، خرجینی در باد پریشان  
دُمش تازیانه همچون دازی، گاهی بنچه ی  
خرمنی  
پالانش، آلتویی، که من دیوانه اش می خواندم  
من درون کوچه های تنگ و تاریک جا ماندم،  
جا ماندم  
من وارث خورده، گرگ باران دیده  
دلم اسب چموشی می خواهد  
سنجه باغی، سر آن تپه روبرو، سینه سرخ و  
پاکی آب زلالی  
هی دویدم، هی دویدم، زوزه با خود کشیدم  
ندریدم، نچیدم، هی دویدم  
به سر تخته سنگی رسیدم  
دیدم آن پیر خجسته، ابروهایش بهم پیوسته،  
عصا در دست نشسته، به چه عصایی  
عینکش ته استکانی، برق چشمش مهربانی،  
گونه اش، سیب گدازه  
من گرفتم بوسه ای بر جان نشسته  
ولی امروز پشت این دیواره بسته  
هی گریستم هی گریستم  
سایه من جا مانده، پی آن پستوی پی سار، پی  
سنگی کلوخ دره  
هی دویدم هی دویدم هی دویدم

علی سهرابیان

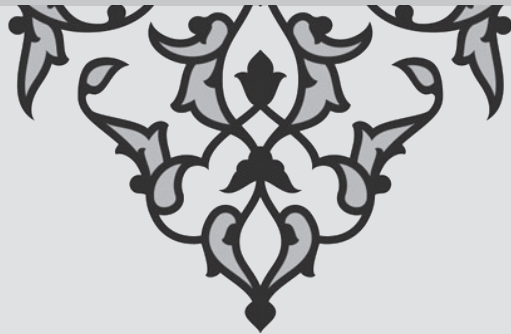


# فرم و عروض اشعار مولانا



مهران مودنی

رمز شور و پویایی شعر مولانا را می‌توان در همین دانست، استفاده از اوزانی که ریتمیک‌تر می‌نمایند و پر کردن ظرف هرکدام از افعیل با یک جمله کامل. پیش از پرداختن به اشعار مولانا، باید پرسش مهمی را پاسخ داد: اساساً نقد اشعار مولانا کار صحیحی است؟ یا اگر بخواهیم کمی عمیق‌تر بپرسیم: آیا به طور کلی، نقد ادبی کار درستی است؟ چنین مسئله‌ای مفصل‌تر از این است که بتوان در مقدمه‌ی یادداشت دیگری به آن پاسخ داد و خود یک یادداشت مستقل می‌طلبد. ولیکن اگر بنا به خلاصه‌گویی باشد، می‌توان به یکی از جملات استنلی کوبریک، کارگردان بزرگ سینما گذری زد: حقیقت یک اثر، حس آن است و نه فکر پشت آن. مسئله‌ی نقد ادبی، تبدیل حس به فرمول است. در واقع، منتقد هنر را فرمولیزه می‌کند و هرچه بیش‌تر در این امر پیش برود، از اصل حس زیبایی‌شناسی اثر دورتر می‌شود. به طور مثال، اگر به جای «مفتعلن مفتعلن مفتعلن مفتعلن» بگوییم «رجز مثنی مطوی»، دیگر اثری از موسیقی نمی‌ماند. اینکه اساساً نقد ادبی صحیح است یا نه، به تنهایی مبحث مفصلی است. اگرچه که حتی اگر کار صحیحی هم باشد، نقد آثار مولانا کم‌تر صحیح می‌نماید. چرا که مولانا شاعر شور و شوق است. با در نظر گرفتن همه‌ی بزرگی شاعرانی چون حافظ، سعدی و نظامی، شاید نقد آثار آن‌ها، حداقل در عرصه‌ی وزن عروض کار صحیح‌تری باشد تا نقد اشعار مولانا. چرا که اشتر به شعر او در حالت و طرب است و وی چنین در این موضوع زیان‌زد است که اخوان ثالث در یکی از قصایدش برای ارج‌دهی به حسین منزوی می‌گوید: «چکد ز لطف و تری آب از غزل‌هایش / به شور نیز گهی چون جناب مولوی است». هرچقدر هم که فرمول از شعر مولانا استخراج کنیم، خود شعر او هنوز اصل شعر اوست. یعنی شعر مولانا همان شعر مولانا است. نه کم‌تر و بیش‌تر. هدف ما تنها کشف شیوه‌ی کارکرد چرخ‌دنده‌های آثار اوست تا از راز زیبایی و ماندگاری آن‌ها پرده بپند. البته نکته‌ای را باید در نظر گرفت. این فرمول‌ها لزوماً نیازمند صدق کردن در تمامی موارد نیستند. چرا که هنر به مانند فیزیک و ریاضی نیست. به عبارتی دیگر، شاید فرمولی برای توصیف بسیاری از آثار یک شاعر کشف شود. اما این فرمول تمامی اشعار او را شامل نخواهد شد. پس شاید نشود آن‌قدرها هم نقد ادبی را جدی گرفت! اگر وزن عروض را نوعی تکنیک در فن شعر در نظر بگیریم، شاید صحیح باشد اگر بگوییم استفاده‌ی منحصر به فرد و هدفمند از این تکنیک، زایش نوعی فرم را سبب می‌شود. چستی فرم هم به خودی خود از جمله‌ی مفصل‌ترین مباحث هنری است. از همین رو، آن‌چنان درگیر این تعاریف نمی‌شویم و به اصل ماجرا می‌پردازیم. در شعر کلاسیک فارسی،



اگر برخی از اشعار امثال بایزید بسطامی را نادیده بگیریم، همه‌ی آثار شامل وزن عروض می‌شوند. اما چه چیزی عروض شعر مولانا را منحصر به فرد کرده است؟ مولانا برخورد متفاوتی با اوزان عروضی دارد. می‌گویند هر چیز با ضد خودش مشخص می‌شود. پس در ابتدا مثال‌هایی از دیگر شاعران بزنیم: «صلاح کار کجا و من خراب کجا؟» این مصرع در بحر محض مثنی مخبون محذوف است. یا به عبارتی، همان «مفاعلتن مفاعلتن مفاعلتن». هنگامی که اولین رکن شعر که مفاعلتن باشد بر می‌شود، شعر در میانه‌ی واژه «کار» است. در واقع نیمی از این واژه در اولین افعیل و نیمی دیگر در افعیل دوم است. افعیل سوم هم در میانه‌ی واژه «خراب» به اتمام می‌رسد. این بار بیته‌ی از سعدی را در نظر می‌گیریم: «بنی آدم اعضای یک پیکرند» که در وزن شاهنامه (فعولن فعولن فعولن فعل) است. با پر شدن اولین

رکن، شعر در میانه‌ی واژه «آدم» قرار دارد. افعیل دوم در اواسط «اعضای» به اتمام می‌رسد و افعیل سوم در میانه‌ی «پیکرند». هرکدام از ارکان، در اواسط واژگان به اتمام می‌رسند. اما مولانا سعی می‌کند از نظر عروضی، دقیقاً در نقطه‌ی مقابل این مثال‌ها باشد. این دو بیت از دیوان شمس را در نظر بگیرید که در بحر هزج مثنی مخبون محذوف (مفاعلتن مفاعلتن مفاعلتن فعولن) سروده شده: «زهی عشق، زهی عشق، که ما راست، خدایا / چه نغزست و چه خو بست و چه زیباست، خدایا / چه گرمیم چه گرمیم از این عشق چو خورشید / چه پنهان و چه پنهان و چه پیدا است، خدایا». با اتمام شبه‌جمله‌ی ابتدای مصرع اول، نخستین مفاعیل بر می‌شود. با دومین «زهی عشق» هم به همین شکل. حتی با اتمام «که ما راست» نیز افعیل بعدی به اتمام می‌رسد. مصرع سوم نیز همین است. در مصرع‌های زوج، پس



از پایان جملات، یک واو هم قرار گرفته که سبب پر شدن هجای انتهای ارکان می‌شود. در واقع، سعی جناب مولانا این است که کلمات و حتی جملات را در میانه‌ی ارکان عروضی تمام نکند. اگر هرکدام از افعیل را یک ظرف آب در نظر بگیریم، قصد ما این است که کلمات را همچون آبی به درون این ظرف‌ها بریزیم. گاهی آب همانجایی تمام می‌شود که ظرف. گاهی هم با اتمام ظرفیت ظرف اول، همچنان مقداری آب روی دست‌مان مانده که باید درون ظرف بعدی ریخته شود. در حالت اول، با اتمام واژه، افعیل هم به اتمام می‌رسد. در مورد دوم، با اتمام افعیل، واژه هنوز به اتمام نرسیده و نیاز به رکن بعدی دارد. شعر مولانا از نوع اول است. البته مولانا به هم‌زمانی پایان یافتن کلمات و ارکان عروضی اکتفا نمی‌کند و هم‌زمان با اتمام هر رکن، جمله یا شبه‌جمله را به اتمام می‌رساند. در مصرع معروف «نوح تویی روح تویی فاتح و مفتوح تویی» نیز این موضوع به خوبی به چشم می‌آید. «نوح تویی» مفتعلن اول را پر می‌کند و «روح تویی» مفتعلن دوم را. البته هنوز واژه‌ی «مفتوح» به اتمام نرسیده که مفتعلن سوم تمام می‌شود. این یعنی نه تنها تعمیم چنین قاعده‌ای به کل آثار مولانا یا حداقل به غزل‌هایش صحیح نیست، بلکه حتی تعمیم آن به کل همین بیت هم اشتباه است. در نتیجه، باید گفت که گشتن به دنبال یک قالب واحد برای بررسی اشعار او، کار درستی به نظر نمی‌رسد. اما چرا چنین قالبی را به مولانا نسبت می‌دهیم و به دیگر شعرها نه؟ در آثار باقی شاعران بزرگ ما چنین چیزی کم‌تر خودنمایی می‌کند. از طرفی، مولانا اوزانی را برای اشعارش انتخاب کرده که بیش‌تر به چشم آیند. به طور مثال، بحر مثنی مخرب مکفوف محذوف (مفعول فاعلتن مفاعیل فاعلن) یا خفیف مسدس مخبور (فاعلتن مفاعلتن فعلن) به مانند رجز مثنی مطوی (مفتعلن مفتعلن مفتعلن مفتعلن) یا مجتث مثنی مخبور محذوف (مفاعلتن فاعلتن مفاعلتن فعلن) موزون و ریتمیک به نظر نمی‌رسند. در شعر مولانا، معمولاً با اوزانی از نوع دوم سر و کار داریم. رمز شور و پویایی شعر مولانا را می‌توان در همین دانست. استفاده از اوزانی که ریتمیک‌تر می‌نمایند و پر کردن ظرف هرکدام از افعیل با یک جمله کامل. حال تصور کنید که همه‌ی این موارد همراه شوند با تکرارها و ردیف‌های اشعار او. اغلب در غزل‌های دیوان شمس به چنین مواردی برمی‌خوریم. هرچند که در مثنوی هم این قاعده غریبی نمی‌کند. «سینه‌خواهم شرحه شرحه از فراق» از مثال‌های آن است. با اتمام عبارت «سینه‌خواهم» نخستین فاعلتن به پایان می‌رسد و در پایان عبارت «شرحه شرحه»، دومین فاعلتن. از نمونه‌های پررنگ دیگر آن در اوایل مثنوی، مصرع «ان تکلف او تصلف لا یلیق» است. در نهایت، به یک پرسش اساسی می‌رسیم: آیا مولانا، شاعر شور و سماع، هنگام سرودن شعر به چنین موضوعاتی می‌اندیشیده؟ پاسخ واضح است. شعر مولانا حاصل ذوق و حس زیبایی‌شناسی اوست. اگر بنا بود مولانا هم به مانند ما بنشیند و اینچنین اشعار را بالا و پایین کند، هرگز مولانا نمی‌شد. باری دیگر به این پرسش برمی‌خوریم که آیا نقد ادبی امری صحیح است؟ به شخصه چنین جایگاهی برای خود قائل نیستم که این پرسش پاسخی بدهم. اما آتش شعر مولانا قدری شعله‌ور است که ما را مجاب به کنار گذاشتن ابزار نقد و لذت بردن از زیبایی‌هایش کند.

زندگی و کارهای شما اظهار نظر کنند، پس به نظر آنها اهمیت ندهید و مسیر رشد و ترقی تان را با اعتماد به نفس بر روی توانایی های خود ببینید.

### اینکه ندانید از زندگی چه میخواهید

عمر در گذراست و فرصت ها خیلی زود از دست می روند، شما باید بعد از چهل سالگی بدانید که چه خواسته ای از زندگی دارید و این سوالات را از خود پرسید: (از زندگی خود چه می خواهید؟ می خواهید در پایان امروز به چه چیزی رسیده باشم؟ پنج سال دیگر به کجا رسیده ام؟ آیا اصلا هدفی دارم؟) وقتی هدفی برای خود انتخاب می کنید و می دانید از زندگی چه می خواهید، موانع کنار می روند، فرصت ها از راه می رسند و زندگی شما از روزمرگی و بطالت خارج می شود.

### با هر خبر و اتفاقی بهم ریختن

بسیاری از احساسات زودرنج هستیم و با هر اتفاق و خبری به هم می ریزیم، پس از چهل سالگی شما باید به ثبات رفتاری رسیده باشید و به رفتار و صحبت های دیگران بیش از اندازه اهمیت ندهید. زودرنجی بیشتر از هر کسی به خودتان آسیب می رساند، به دنبال درمان زودرنجی و حساسیت باشید زیرا این کار به شما کمک می کند تا با قدرت بیشتری در مقابل محرک های بیرونی دوام بیاورید.

### برای هر چیز بی اهمیتی وقت اضافه صرف کردن

زمان با ارزش ترین سرمایه هر انسانی است که اگر به ارزش آن پی نبرد، ممکن است تمام زندگی تباہ شود. اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که مرتب امروز و فردا می کنید و کار امروز را به فردا موکول می کنید و شنبه مورد نظرتان هیچ گاه نمی رسد، در اشتباه هستید، پس از چهل سالگی و برای موفقیت و رسیدن به اهداف، شما نباید وقتتان را به بطالت بگذرانید و زمان زیادی را صرف کارهای بیهوده و گذراندن در فضای مجازی و... نمایید و لازم است مدیر زمان خود باشید.

### به سلامتی خود اهمیت ندادن

مراقبت از سلامتی پس از چهل سالگی به عنوان یک وظیفه مهم اجتناب ناپذیر برای حفظ آینده خوب مهم است. در این دوره از زندگی شما باید مراقب سلامتی جسمی و روحی خود با تغذیه مناسب، فعالیت های ورزشی، مدیریت استرس، مراقبت از پوست و مشاوره پزشکی و... باشید و از این دوره به عنوان یک فرصت برای بهبود کیفیت زندگی خود بهره برداری کنید.

می گیرد، شما باید بعد از چهل سالگی یاد بگیرید که با همه آدم ها وارد بحث نشوید و بر روی رفتار و صحبت های تان کنترل داشته باشید. همیشه قبل از بحث با هر کسی دو سوال از خود پرسید (کجای زندگی او هستم؟ او در زندگی من چه نقشی دارد؟) اگر جوابتان به این سوالات هیچ جا بود، بحث بیخود نکنید!!

### بی هدف به زندگی ادامه دادن

بدون هدف و برنامه های از پیش تعیین شده، هیچ فعالیتی نتیجه مطلوب و دلخواه را نخواهد داشت. هدف گذاری در زندگی باعث ایجاد انگیزه و انرژی در شما می شود و به زندگیتان جهت و معنا می دهد و سبب افزایش تمرکزتان بر فعالیت های تان شده و امکان اندازه گیری پیشرفت و ارزیابی عملکرد را فراهم می کند. هدف گذاری پس از چهل سالگی موجب افزایش اعتماد به نفس شما و احتمال رسیدن به موفقیت را بیشتر می کند.

### گفتن رازهای واقعا مهم به دیگران

رازداری یکی از ویژگی های مثبت انسان هاست که سبب موفقیت در زندگی فردی و شخصی و حتی زندگی اجتماعی می شود. پس از چهل سالگی شما باید طریقه سخن گفتن در جمع را بلد باشید و بدانید که هر حرفی را کی و کجا بزنید. رازداری و نماندن اسرار خود و دیگران، باعث رشد شخصیت و احساس استقلال فرد و اعتماد بیشتر دیگران نسبت به شما خواهد شد.

### بی برنامه پول خرج کردن

پس از چهل سالگی شما باید برنامه ریزی دقیقی برای دخل و خرجتان داشته باشید و از ولخرجی دست برداشته و بتوانید مقداری پول برای روز مبادا ذخیره نمایید. برای این منظور لیستی از تمام هزینه ها مانند اجاره ماهانه، قبوض آب و برق، مواد غذایی، غذا، حمل و نقل و بیمه تهیه کنید و مقداری از حقوقتان را برای آنها در نظر بگیرید و سعی کنید مقداری از پولتان را حتی کم ذخیره نمایید.

### نگران نظر دیگران بودن

اگر در این برهه از زمان و بعد از چهل سالگی اهمیت زیادی به اظهار نظر دیگران درباره زندگی تان می دهید، باید بگویم یقینا قادر نخواهید بود مسیر رشد و پیشرفت را به پایان برسانید. باید بدانید که هر کس زندگی متفاوتی دارد و دیگران هیچ وقت به جای شما نبودند و حس و حال و شرایط زندگی شما را نداشته اند، پس واضح است که نمی توانند درباره

## ۴۰ سالگی

### و باید نبایدهای مهم آن



با افزایش سن در دهه چهارم زندگیتان، برای مراقب از سلامت بدن و سبک زندگیتان حساسیت بیشتر از پیش نیاز است، به همین منظور کارهایی هست که دیگر نباید انجام دهید. به گزارش ایرنا زندگی، ۴۰ سالگی که با آغاز دوره میانسالی همراه است، یک مرحله مهم در زندگی انسان است که با توجه به تغییرات فیزیولوژیکی و روانشناختی در این دوره، نیازمندی های جدیدی از جمله مراقبت های خاص برای حفظ سلامتی جسمی و روحی دارد. بسیاری از افراد با ورود به چهل سالگی دچار بحران شده و ناخودآگاه به نگرانی ها و از دست دادن سلامت و نشاط جوانی و افکار مخرب دیگر می اندیشند، اگر شما در سن ۴۰ سالگی برخی از عادات و رفتارهای خود را که در این بخش آورده ایم، کنار بگذارید و درست تصمیم گیری و هدف گذاری نمایید، متوجه می شوید که چهل سالگی نه تنها بحران نیست، بلکه می توانید از این دوره از زندگی لذت ببرید.

### با هر کسی بحث کردن

برای بسیاری از ما پیش آمده که گاهی با افراد زیادی بحث می کنیم و جالب است که اغلب این بحث ها بر سر موضوعات بی ارزش و احمقانه شکل

# کدام عضو بدن زودتر پیر می شود؟

پیری شما به طور وسیعی به طرز فکر تان بستگی دارد

شدن در افراد صدق می کند. محققان در پی مطالعات خود سعی کردند که آزمایش های یکسانی را در این باب روی افراد کاملا همسن انجام دهند و آنها در این باره از یک ساعت اتمی استفاده کردند که از یک تکه آلومینیوم ساخته شده بود و با دو سطح از انرژی کار می کرد و زمانی که یکی از ساعت ها را یک سوم یک متر از دیگری بالاتر آوردند، ساعت بالاتر با سرعت بیشتری نسبت به ساعت پایینی حرکت کرد، زیرا نیروی جاذبه کمتری به او غلبه کرده بود. پس اگر شما هم همین اصل را در زندگی به کار بگیرید و کمی خودتان را نسبت به دیگران رشد دهید، قطعاً تفاوت خود را با بقیه احساس خواهید کرد و شاهد دیرتر پیر شدن خود نسبت به همسن و سالانتان خواهید شد و از طرفی می توانید با این طرز تفکر و فکر جوان، بدنی جوان نیز داشته باشید. این نوع پیر شدن و این نوع طرز فکر همراه با بالا رفتن سن، تغییرات کمتری را روی ظاهر شما ایجاد می کند و البته که در علم هایی مثل ژئوفیزیک، راه کارهایی نیز برای این موضوع به طور کاملا کاربردی ارائه شده است که می توانید آنها را نیز مطالعه کنید.



روند پیری اعضای بدن با یکدیگر متفاوت هستند و عضوی در بدن زودتر از بقیه اعضا پیر می شود که باید برای جوان ماندن آن را بشناسید و روند پیری را کاهش دهید. به گزارش ایرنا زندگی، فکر کردن در مورد بالا رفتن سن، یکی از عوامل اصلی استرس برای افراد است که معمولاً با دیدن نشانه های آن در جسم، افزایش پیدا می کند و اگر شما هم جزء این دسته افراد هستید، باید با خودتان مهربان تر باشید و بدانید که شما تنها نیستید. در واقع ذهن شما در چنین مواقعی بیش از قسمت های دیگر بدن پیر می شود اما باید سعی کنید که خودتان را از این افکار دور کنید و به این فکر کنید که میلیون ها انسان دیگر در جهان دقیقاً سن شما را دارند و از طرفی باید اقداماتی را انجام دهید که پروسه پیری شما کندتر شود. پیری شما به طور وسیعی به طرز فکر تان بستگی دارد و این موضوع در تحقیقات گسترده ای به اثبات رسیده است و در واقع خود فرد باعث سرعت بخشیدن یا کند کردن این پروسه طبیعی می شود. زمان و ساعت نیز در قسمت هایی مثل سطح دریا سرعت بالاتری دارد و این مثال نیز کاملاً در مورد سرعت پیر