



خانه کاموا

بوریس انواع کاموهای ایرانی و ترک

مدیریت: صیدانلو - ۰۹۳۹۵۶۷۴۹۶۵

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

رئیس کانون وکلای دادگستری گلستان:

قانون تسهیل کسب و کار
مشکل ساز است



۲

۱۳ هزار روستایی در دوره آموزش
تسهیل گری شرکت کردند

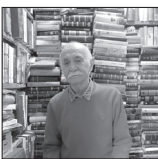


۲

کتابفروش پاساژ شیرنگی گرگان:

کتاب دوست

دانای ماست



۳

گلشن

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

چهارشنبه ۹ اسفند ماه ۱۴۰۲ / سال بیست و پنجم / شماره ۲۷۴۵ / ۸ صفحه / ۲۵۰۰ تومان

یادداشت اول

حکایت

هم چنان باقی

■ با مسولیت سردبیر

بازی قدرت برای آنها که آن را حرفه ای آموخته اند، بازی جذابی است. بازی قدرت یک تجارت است. برای آنها که قصد تجارت دارند، منفعت است. برای آنها که قصد نفع بردن از این بازی دارند، بازی قدرت همه چیز در خود دارد. برای آنها که همه چیز از آن انتظار دارند برای همین، شیرین است و جذاب و دلبرانه، همه عشاق خود را مجذوب می کند، اما در کنار همه شیرینی ها و تلخی هایش بازی قدرت، چار چوب های خود را دارد و آن معیارها را برای نظارت شهروندان بر بازیگران عرصه قدرت نوشته اند تا وقتی سوار بر اسب قدرت می شوند، فیلشان یاد هندوستان نکند و گمان نکنند که قدرت، مادام العمر به آنها داده شده است و اجازه دارند تا به هر سو که می خواهند بتازند و برای هر که خواستند بنازند. قدرت را مقید به نظارت و انتخاب کرده اند تا صاحبان قدرت بدانند باید و لاید تحت نظارت شهروندان هستند و برای سواری از اسب قدرت زمانی معذود تعیین کرده اند تا سواران این عرصه بدانند زود هنگامی است که باید اسب قدرت را به سواری دیگر بسپارند و خود راه دیگری در پیش گیرند. بازی این مقدمه را گفتیم تا بدانیم اگر چه این دوره از انتخابات با همه کاستی هایش به پایان می رسد اما فقدان حضور احزاب کار آمد و قدرتمند مساله ای نبود که نتوان آنرا نادیده انگاشت، هر دولتی با هر برنامه و سیاستی نیازمند اجتماعی از خرد جمعی است و این اجتماعات تنها در احزاب و نهادهای سیاسی می توانند در کنار هم قرار گیرند، اینکه نامزدها بدون تخصص مجبور می شوند از هر مساله ای نکته ای بگویند و شعارهای بی سر انجام بدهند پیش و بیش از همه ضرورت وجود احزاب را به حکمرانان یادآوری می کند، نگاهی به کلیپ ها و سخنان و کلمات نامزدها و شعارهای آنها نشان می دهد که ما نیاز به بازسازی اساسی در رفتار حکمرانی برای اصلاح امور داریم و الا با چنین فرایندی امکان حضور شایستگان در تصمیم سازی ها دست نایافتنی می نماید.



رامین چهار هزار
رای اولی دارد



تاثیر شگفت انگیز بو
در به یاد آوردن خاطرات



ادبیات
کودک و نوجوان



شام آخر نامزدها



علیرضا صدرایی - زمان تبلیغات نامزدها به پایان می رسد و همه منتظر می شوند تا شهروندان گزینه خود را به مجلس معرفی کنند، گلایه ها و انتقادها کمی باید دندان به جگر بگذارند و منتظر تصمیم شهروندان می شوند، این ساعات آخر برای نامزدها و طرفداران پر و پا قرص آنها حکم وقت اضافه بازی را دارد. همه در تکاپویند تا اعلام شود که وقت تمام است تا عده ای با سر خوشی و جمعی با شکوه و گلایه به پایان کار رضایت دهند خصوصاً آنها که هزینه بیشتری به نسبت دیگران کرده اند و احتمالاً طرفداران آتشین مزاج

شود که همای سعادت انتخاب شهروندان بر دوش کدام هفت نماینده گلستان خواهد نشست و یا آنکه باید منتظر مرحله بعدی انتخابات بمانیم. اما آن چنان که در چند روز گذشته پیدا بود رقابت در روستاها و اقوام شور بیشتری به خود داشت تا شهرستانها و مرکز استان و آن چنان که استاندار گلستان گفته است، رقابت بین نامزدها نحو مطلوبی به خود داشته است، بنابراین منتظر می مانیم تا ببینیم از میان ۳۱۶ نامزد گلستانی کدام یک به مجلس خواهند رفت. هر چه هست امشب شام آخر ستادهای تبلیغاتی نامزدهاست تا در نهایت صبح شنبه آشکار می

مستقلین و دیگران باید صبوری کنند اما در این میان نامزدها و هواداران خود را دلگرم می کنند و به هم انرژی می دهند تا در نهایت صبح شنبه آشکار می

شوند، ببینند که آیا شهروندان به آنها اعتماد می کنند؟ از اصلاح طلبانی که گزینه ای ندارند تا اصولگرایانی که چند لایه با هم رقابت کرده اند تا اقوام و

تری هم دور و برشان را گرفته است و می خواهند نشان دهند قدر پولهای خرج شده را می دانند. همه به ناچار تن به پایان تبلیغات می دهند و منتظر می

رئیس کانون وکلای دادگستری گلستان:

قانون تسهیل کسب و کار مشکل ساز است

رسید. وی ادامه داد: تعداد پذیرفته شدگان امسال نسبت به آخرین سال قبل از اجرای قانون تسهیل، ۶۰۰ درصد افزایش داشته است. همچنین از سال ۱۳۹۲ تا ۱۴۰۲، پذیرفته شدگان ۸ سال اول بدون قانون تسهیل و پذیرفته شدگان ۲ سال اخیر با قانون تسهیل بودند. این در حالی است که در این مدت ۵۷ درصد کل وکلای قبول شده به همین ۲ سال مربوط می شود و تنها ۴۳ درصد به ۸ سال پیش از آن باز می گردد. نعیمی در ادامه گفت: یکی از چالش های قانون تسهیل تمایل شدید قضات و کارمندان دادگستری برای شرکت در آزمون وکالت است. وی افزود: پیامد پیش بینی شده این است که در آینده قضات ضعیفی خواهیم داشت، چرا که همه سمت وکالت می روند و کم تر کسی رغبت به شرکت در آزمون قضاوت خواهد داشت. وی بیان کرد: با توجه به افزایش چند برابری تعداد کارآموزان، علاوه بر چالش های اداری و آموزشی که کانون های وکلا با آن درگیرند، بحث های نظارتی هم وجود دارد، یعنی کیفیت نظارت بر کارآموزان کاهش خواهد یافت. نعیمی افزود: بزرگ ترین دغدغه کارآموزان وکالت به زعم خود آن ها بیکیاری احتمالی شان است، همچنین با اجرای این قانون شاهد کاهش قابل توجه پایگاه اجتماعی وکلا خواهیم بود و همچنین حس بدبینی و عدم اعتماد به وکلا ایجاد خواهد شد و سطح علمی آن ها در نظر همگان تنزل می یابد. نعیمی خاطرنشان کرد: انتظار می رود قانون تسهیل برای اصلاح به کمیسیون قضایی و حقوقی مجلس ارجاع داده شود و دوباره تحت بررسی غیر متخصصین قرار نگیرد. رضا سلیمان، عضو کانون وکلای دادگستری گلستان درباره قانون تسهیل صدور مجوزهای کسب و کار گفت: هدف اصلی قانون تسهیل تضعیف استقلال وکیل است و این قانون توسط اقتصاددانان و نه حقوق دان ها تصویب شده است. سلیمان افزود: در هیچ جای دنیا شخصی با نمره ۴ یا ۵ امکان قبولی در آزمون وکالت را ندارد. اگر یک قانون چنین چیزی بگوید، به حکم عقل باطل است و چنین موضوعی از بدیهیات است، اما متأسفانه ما برای اثبات بدیهیات باید طرح پژوهشی اجرا کنیم.



همچنین در مورد تعداد وکلای استان گلستان گفت: کانون وکلای گلستان در سال ۱۳۸۶ تأسیس شد و در حال حاضر از مجموع هزار و ۷۲ نفر عضو آن، ۳۴ نفر وکیل پایه یک، ۲ وکیل پایه دو و ۳۳۶ نفر کارآموز وکالت هستند. طالع زاری افزود: در سال ۱۴۰۱ و شش ماه اول سال ۱۴۰۲ مجموعاً ۲۴۱ شکایت و گزارش علیه وکلای گلستان در دادرسی انتظامی مابین شده. از این تعداد ۱۸۸ مورد منتهی به قرار منع تعقیب و ۱۲ مورد منتهی به قرار موقوفی تعقیب شد. وی خاطرنشان کرد: خوشبختانه از سال ۱۴۰۱ تا به امروز در استان گلستان ابطال پروانه نداشتیم. عضو کانون وکلای دادگستری گلستان و محقق پژوهش آثار قانون تسهیل صدور مجوزهای کسب و کار گفت: این قانون کاملاً اقتصادی بود و با هدف رفع موانع صدور مجوز برخی از کسب و کارها ارائه شد. نعیمی گفت: بعدها کمیسیون اقتصادی مجلس وکالت را هم ذیل این قانون آورد، یعنی موضوعی تخصصی در یک کمیسیون غیر تخصصی و بدون دعوت از متخصصین به تصویب

رئیس کانون وکلای دادگستری گلستان گفت: قانون تسهیل صدور مجوزهای کسب و کار با تغییراتی که در مکانیزم پذیرش وکلا به وجود آورده، سبب ایجاد مشکلات زیادی برای نهاد وکالت و دستگاه قضایی شده است. به گزارش خبرنگار گلشن مهر، علی طالع زاری در نشست خبری به مناسبت هفتاد و یکمین سالگرد استقلال کانون وکلای دادگستری بیان کرد: با توجه به ظرفیت های علمی استان، شش ماه پیش یک طرح پژوهشی در درباره آثار قانون تسهیل کسب و کار تصویب کردیم که امروز نتایج آن در دسترس ماست. وی افزود: تا سال ۱۴۰۰ یک هیئت مرکب از رئیس کانون وکلای دادگستری استان، رئیس دادگستری استان و رئیس شعبه اول دادگاه انقلاب استان با توجه به نیاز و ظرفیت هر استان، تعداد پذیرش هرساله وکلا را تعیین می کردند. طالع زاری خاطرنشان کرد: قانون تسهیل ظرفیت عدلی را برداشت و نمره های را برای قبولی در آزمون وکالت تعیین کرد، طوری که اگر هر تعدادی، ولو هزار نفر آن را اخذ کنند، در آزمون قبول خواهند شد. طالع زاری اظهار کرد: نتیجه قانون تسهیل این بود که پذیرش سالیانه وکلا ما از ۳۰ الی ۴۰ نفر در سال های گذشته به ۳۷۵ نفر رسید، از این بین افرادی بودند که از ۶ درس آزمون، ۴ درس را صفر درصد و یا منفی زدند. وی گفت: البته قانون تسهیل تنها یکی از قوانین مشکل سازی است که تصویب شده و قانون های دیگری نیز در مجلس به تصویب رسیده که اصلاً کارشناسی نشده اند. به طور مثال، سال گذشته مجلس در مصوبه های به شرکت های خصوصی اجازه داد که برای دفاع از خودشان در دادگستری ها از افراد غیر وکیل استفاده کنند، یعنی ابتدا ظرفیت وکالت را ۱۰ برابر افزایش دادند و از طرفی دیگر قلمرو پذیرش پرونده ها برای وکلا را کم تر کردند. رئیس کانون وکلای دادگستری گلستان ادامه داد: کانون وکلا ساز و کار نظارتی و اجرایی خاص خودش را دارد و در صورت تخلف یک وکیل، با او برخورد می شود، اما اگر یک شخص غیر وکیل که اجازه ورود به محکمه و دفاع از حقوق شرکت های خصوصی را دارد تخلفی مرتکب شود، چطور با او برخورد خواهد شد؟ وی

«آگهی ثبتی»

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

برابر رأی شماره ۱۶۴۴۶/۱۴۰۲/۳۱۲۰۰۴ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۲ - موضوع کلاسه ۱۴۰۲/۱۱/۱۲۹۲ - هیات اول دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گنبدکاووس تصرفات مالکانه بلامعارض آقای/خانم رسول حقی شیره جینی فرزند رمضان در شش دانگ یک قطعه زمین احداث بنا شده به مساحت ۱۱۹,۳۸ مترمربع جدا شده از پلاک ۱ فرعی از ۱۰۱۷ اصلی واقع در گنبدکاووس خیابان امامزاده غربی بعد از چهارراه مخوم سرنیش کوچه یکم بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک گنبدکاووس انتقال ملک از محل تمامت سهم مالکیت مشاعی از وراث کوچک قلی محتومی، لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۱/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۲/۰۹ هادی عطایی مقدم - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گنبدکاووس - از طرف شکرانه باقری آذر م الف ۱۲۱۵۹

آگهی قانونی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف

رای شماره ۱۶۴۴۶/۱۴۰۲/۳۱۲۰۰۴ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۱ هیئت قانون تعیین تکلیف اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بندرگز در خصوص کلاسه پرونده ۱۴۰۲/۱۱/۱۴۱۲۰۰۹۰۰۱۸۴ شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی که مقدار ۹ سهم و ۱۸۱ ضرب مشاع از ۱۲۰ سهم شش دانگ عرصه فوق وقف عام می باشد به مساحت ۱۹۹۶,۶۷ متر مربع دارای پلاک ۶- اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبتی بندرگز، ملکی آقای علی بزرگری به کد ملی ۲۱۲۰۳۳۸۰۴۱ که از مالک رسمی آقای اسماعیل کردی خریداری کرده است. چنانچه

«آگهی ثبتی»

آگهی اختصاصی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی سال ۱۴۰۲

در اجرای ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ - آیین نامه اجرایی قانون مزبور مقرر می دارد که پرونده هایی که به موجب آراء هیات محترم مستقر در ثبت اسناد و املاک رامیان منجر به صدور رأی جهت صدور سند مالکیت گردیده اند در دو نوبت و به شرح ذیل آگهی می شود: ۱- برای شماره ۱۴۰۲/۳۱۲۰۰۴/۳۹۳۳ در پرونده کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۱۲۰۰۰۰۱۸۹ تصرفات مفروضی و مالکانه آقای مهدی غفاری توران فرزند قاسم به شماره شناسنامه ۱۵۱۲ صادره از رامیان دائر بر صدور سند مالکیت نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۳۸۲/۴۱ مترمربع در قسمتی از

۱۳ هزار روستایی در دوره آموزش تسهیل گری شرکت کردند



مدیرکل دفتر امور روستایی و شوراهای استانداری گلستان گفت: حدود ۱۳ هزار روستایی استان با برگزاری ۳۶۰ دوره آموزشی در قالب طرح تکام (توانمندسازی و کارآفرینی مردم پایه) برای تقویت حلقه ارتباطی بین جامعه روستایی و مسوولان و آگاهی بیشتر از قوانین، آموزش توانمندسازی و تسهیل گری را فرا گرفتند. به گزارش روابط عمومی، سیدکمال محب حسینی اظهار کرد: از این تعداد هفت هزار و ۲۰۰ نفر روستایی، ۹۱۸ دهیار و بقیه مدیران محلی به ویژه اعضای شورای اسلامی اسلامی روستاها بودند. وی یادآور شد: براساس برنامه ریزی قرارگاه جهادی وزارت کشور، همه دهیاران، شوراهای و تحصیل کردگان روستایی و حتی کسانی که در شهرها سکونت دارند و خواهان فعالیت در روستاها هستند، می توانند در دوره های تسهیل گری شرکت کنند. به گفته محب حسینی طرح تکام ۶ ماه قبل توسط قرارگاه جهادی وزارت کشور به استانها ابلاغ شده بود که اجرای آن در گلستان از آذرماه آغاز شد. وی ادامه داد: این طرح در استان گلستان به صورت آزمایشی در سه روستای مهدی آباد، رحمت آباد و معصوم آباد، علی آبادکوتل عملیاتی شد و اکنون به ۱۱۰ روستای این استان تسری یافته است. محب حسینی افزود: با اجرای این طرح، روستاییان به جای مراجعه به دستگاه اجرایی و صرف هزینه و وقت زیاد، با مراجعه به تسهیل گرو روستا، درخواست خود را پیگیری خواهند کرد. طرح تکام به عنوان سند تحول بنیادی در دولت سیزدهم و با هدف توانمندسازی مردم روستا و بهره مندی از ظرفیت این مناطق اجرا می شود. نظام پایه های این طرح شامل مهاجرت معکوس، مدیریت منابع آب، آموزش و توانمندسازی دهیاران و تسهیل گران، قوانین و مقررات روستا و عشایر، خدمات بهداشت و درمان، کشاورزی، فرآورده های دامی، گردشگری، امور زنان و خانواده، تعاونی، منابع مالی، فرهنگ، انجمن و تشکل های مردمی، اجتماعی و نظام اتاق وضعیت روستا و عشایر است.

اشخاص اعم از حقیقی و حقوقی ادعا یا اعتراضی نسبت به اصل، حدود و حقوق ارتقایی دارند می توانند ظرف مدت ۱ ماه اعتراض خود را کتبا به اداره ثبت اسناد و املاک بندرگز اعلام کنند و از تاریخ اعتراض به دادگاه صالح قضایی دادخواست تقدیم نمایند و ظرف مدت یک ماه گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک بندرگز تقدیم نمایند در غیر اینصورت سند مالکیت جدید به نام متقاضی ثبت صادر خواهد شد. ضمناً صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه معترض و متضرر به دادگاه نخواهد بود. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۲/۲۶ سید عیسی میرکازمی - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک بندرگز م الف: ۵۶۶

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۲/۰۳۱۲۰۰۳۱۸۸ هیات اول دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کلاله تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم فاطمه نجاتی فرزند حسین بشماره شناسنامه ۶۲ صادره از ساری در شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی (مسکونی) به مساحت ۱۴۸,۷۵ مترمربع مفروض و مجزا شده از پلاک باقیمانده ۱۹۹- اصلی واقع در بخش ۹ شهرستان کلاله خریداری از مالک رسمی آقای/خانم عطاخان عطایی محرز گردیده است، لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۲/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۲/۲۶ بهمن سارلی - رئیس ثبت اسناد و املاک کلاله - م الف ۱۲۵۰۱

پلاک شماره ۳۳- اصلی واقع در گلستان بخش ۸ حوزه ثبتی ملک رامیان که انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی (شیرعلی سمعی پاقله دارنده سند اصلاحات اراضی به شماره ۳۳۳۷ مورخ ۱۳۴۶/۰۲/۱۴) در صورتی که اشخاص ذی نفع به آراء اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از اولین تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را کتبا با ذکر کلاسه پرونده به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تسلیم و رسید اخذ نمایند، معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تحویل دهد. در این صورت اقدامات ثبت، موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است. در صورت عدم وصول اعتراض این اداره وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۲/۰۹ (چهارشنبه) تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۲/۲۶ (شنبه) مجتبی گلچین - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک رامیان م الف ۱۲۴۹۶

گلشن

۰۱۷۳۳۲۴۴۳۰۲

کتابفروش پاساژ شیرنگی گرگان:

کتاب دوست دانای ماست

هم به این کار علاقه‌مند نیستند و هرکدام شغل خودشان را دارند.

چطور شد که به کتاب‌خوانی روی آوردید؟ آیا خانواده در این امر تاثیرگذار بود؟

متأسفانه می‌شود گفت من خانواده‌ی عامی‌ای داشتم که آنچنان کتاب نمی‌خواندند. من در کودکی تحت تاثیر معلم‌هایی که داشتم به کتاب‌خوانی علاقه‌مند شدم. اصلاً فکر نمی‌کردم که روزی کتابفروشی تأسیس کنم. در کنار کار معلمی، کتاب‌های زیادی جمع می‌کردم. در خرید لباس و خورد و خوراک مراعات می‌کردم تا کتاب‌های بیش‌تری بخرم. همسرم ناراحت نمی‌شد. ولی همیشه از تعداد زیاد کتاب‌هایی که می‌خریدم شاکی بود. هر موقع که می‌دانستم قرار است بیرون از خانه بروم، کتاب‌های جدیدم را به خانه می‌آوردم. پیش می‌آمد که آن کتاب‌ها را در قفسه می‌دید و متوجه نو بودنشان می‌شد. اما من می‌گفتم که آن‌ها رو قبلاً خریده بودم. حتی پیش می‌آمد که کتاب جدیدی خریده بودم، ولی همسرم در خانه بود و نمی‌شد با آن‌ها وارد خانه شوم. به همین خاطر کتاب‌ها را بالای دیوار می‌گذاشتم و در مواردی فراموش‌شان می‌کردم و مامور برق یا گاز به همسرم می‌گفت که یک کتاب روی دیوار خانه‌ی ماست و او هم متوجه می‌شد که این کار من است. البته همسرم هم کتاب‌های زیادی خوانده است. ایشان هم معلم بود و ۳۰ سال در مدارس دولتی و ۸ سال در مدارس غیر انتفاعی سابقه‌ی کار دارد. اکثر کتاب‌های تاریخی معروف را خوانده است. همچنین برخی از رمان‌های طولانی مثل بی‌نویان، دن آرام و جان شیفته را مطالعه کرده. اما شرایط طوری بود که کتاب خریدن‌های من به زندگی مان لطمه می‌زد. مثلاً با پولی که می‌شد یک سکه‌ی طلا خرید، کتاب می‌خریدم.



این روزها مشتری‌های زیادی ندارم. اما عده‌ای از جوانان علاقه‌مند هستند که برای تهیه‌ی کتاب می‌آیند. عده‌ای از مشتری‌ها هم از افراد مسن هستند

مردم چنین احساس مسئولیتی را داشتم که به این کار روی بیاورم. هرچند که به‌شخصه هم علاقه‌ی زیادی به کتاب و کتاب‌خوانی دارم و این موضوع مزید بر علت شد.

بیش‌تر کتاب‌های شما در چه موضوعاتی هستند؟

به خاطر علاقه‌ی خودم به ادبیات، اغلب توی دسته‌ی ادبیات قرار می‌گیرند. ولی در کنار آن‌ها کتاب‌های تاریخی، رمان و مقداری هم فلسفه هست. بیش‌تر کتاب‌ها توی همان موضوعاتی بودند که خودم می‌خواندم. اما رفته رفته سلیقه‌ی مشتریان را هم در نظر گرفتم. این روزها تعداد زیادی از مشتریان من به تاریخ علاقه دارند. عده‌ای هم رمان می‌خوانند. رمان همیشه جزو دسته کتاب‌های کتابفروشی بوده.

هیچوقت به تغییر کاربری مغازه یا حتی گسترش کسب و کارتان فکر کرده‌اید؟

از نظر کاری بدن من جواب کرده است. همین الان هم در نظر دارم که اگر شخصی مغازه را با کتاب‌هایش بخواید، آن را واگذار کنم. اما متأسفانه کسی در گرگان برای این کار پیدا نمی‌شود. برای تغییر مکان کتابفروشی به جایی بزرگ‌تر، برنامه‌ای ندارم. چرا که دیگر نمی‌توانم. فرزندانم

مهران مودنی - شاید یکی از شاخص‌های مهم در تعیین سطح فرهنگ و دانش هر شهر، نسبت تعداد جمعیت آن به کتابفروشی‌هایش باشد. از این جهت شغل کتابفروشی از اهمیت بالایی برخوردار است. رمضان مازندرانی از قدیمی‌ترین کتابفروش‌های شهر گرگان است که به مدت ۳۰ سال به این کار مشغول است. در همین راستا مصاحبه‌ای با ایشان درباره‌ی کتاب و کتابخوانی و سوابق کاری‌شان تدارک دیدیم که با هم می‌خوانیم.

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

رمضان مازندرانی هستم، متولد ۱۳۳۳. امروز حدود ۸۰ سال سن دارم. در گذشته فرهنگی بودم و در طول زمان تدریس، کتاب‌های زیادی جمع‌آوری کردم. بعد از اینکه در سال ۱۳۷۳ بازنشسته شدم، با همان کتاب‌ها، یک کتابفروشی باز کردم. چرا که به کتاب و کار فرهنگی علاقه‌ی بسیاری داشتم و امروز بعد از گذر حدوداً ۳۰ سال، همچنان به همان کار مشغولم.

سال ۱۳۷۳ که کتابفروشی خودتان را باز کردید، چه تعداد کتابفروشی در گرگان وجود داشت؟

آن زمان تعداد کمی کتابفروشی در گرگان بود. آقای قمری، سمنانی، غفاری و جلالی از جمله افرادی بودند که آن زمان به این کار مشغول بودند. آقای غفاری هم که کارمند بهزیستی بود در خیابان ۵ آذر یا مولن روژ سابق کتابفروشی داشت. ایشان کتاب‌های خیلی خوبی داشت و با نویسندگان بزرگی مثل فریدون آدمیت در ارتباط بود. آقای قمری و سمنانی در خیابان امام مغازه داشتند. فرزندان آقای قمری کتابفروشی ایشان را به مغازه‌ی لوازم التحریر تبدیل کردند. اما کتابفروشی‌های آقای سمنانی و غفاری با فوت این عزیزان تعطیل شد.

در دهه‌ی ۷۰ مردم بیش‌تر کتاب می‌خواندند؟

آن زمان‌ها مردم خیلی بیش‌تر کتاب می‌خواندند. چرا که هنوز چیزی به اسم موبایل در زندگی‌ها نیامده بود. این روزها پیر و جوان، همه سرشان در گوشی‌های موبایل است و کم‌تر کتاب می‌خوانند. آن سال‌ها سرگرمی ملت کتاب خواندن بود. اما امروز نه، البته مشکلات اقتصادی هم بی‌تاثیر نیست و بازار کتاب را هم تحت تاثیر قرار داده. متأسفانه این روزها همه با مشکلات مالی سر و کله می‌زنند و دیگر حوصله‌ی کتاب خواندن ندارند.

در دهه‌های دیگر، به خصوص دهه‌های پیش از انقلاب اوضاع کتاب‌خوانی چطور بود؟ اغلب کتاب‌های محبوب آن زمان سیاسی بودند؟

پیش از انقلاب هم تعداد کتاب‌خوان در ایران خیلی خیلی کم بود. آنچنان به هنر و هنرمند اهمیتی داده نمی‌شد. به آن صورت هم کتاب سیاسی نمی‌خواندند. البته کتاب‌های مرحوم شریعتی اجتماعی و سیاسی بود. ولی به ندرت پیش می‌آمد که مردم چنین کتاب‌هایی بخوانند. بیش‌تر رمان می‌خواندند. البته نه رمان‌هایی که امروز می‌خوانند.

گرگانی‌ها بیش‌تر از مردم شهرهای دیگر کتاب می‌خوانند؟

به نظر من گرگانی‌ها به نسبت شهرهایی مثل رشت یا حتی ساری کم‌تر کتاب می‌خوانند. کتاب‌خوانی استعداد و علاقه‌ی خاص خودش را می‌طلبد. این استعداد و علاقه بر اساس معیارهای مختلفی در برخی شهرها کم‌تر است.

جامعه‌ای که کتاب نخواند چطور جامعه‌ای است؟

در چنین جامعه‌ی مردم جاهل هستند و نمی‌توانند مسائل را به خوبی بررسی کنند. چنین مردمی در حوزه‌های اجتماعی، سیاسی، فرهنگی، اقتصادی و حتی زندگی شخصی خودشان درست را از غلط تشخیص نمی‌دهند.

در نتیجه باید با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم کنند. کتاب‌خوانی سبب ارتقای سطح علمی آن‌ها می‌شود. جامعه‌ای که بیش‌تر کتاب بخواند، کم‌تر درگیر جهل و رنج است و زندگی راحت‌تری دارد.

توی شرایط فعلی، خواندن چه کتاب‌هایی را بیش‌تر برای مردم ما ضروری می‌دانید؟

کتاب‌های تاریخی و اجتماعی تاثیر زیادی خواهند داشت و سبب آگاهی مردم در زمینه‌های اجتماعی و فردی می‌شوند. به خصوص در شرایط فعلی که نیاز ما هستند.

مشتری‌های کتاب‌های شما از چه اقشاری هستند؟

این روزها مشتری‌های زیادی ندارم. اما عده‌ای از جوانان علاقه‌مند هستند که برای تهیه‌ی کتاب می‌آیند. عده‌ای از مشتری‌ها هم از افراد مسن هستند. بیش‌تر جوان‌ها بیش‌تر مشتری کتاب بودند. اما امروز سرگرمی اکثرشان همین گوشی‌های موبایل است.

چه دغدغه‌هایی داشتید که به فکر تأسیس کتابفروشی افتادید؟

کار فرهنگی نوعی خدمت به جامعه است و من نسبت به

چه کتاب‌هایی در کودکی و نوجوانی می‌خواندید؟

اغلب داستان می‌خواندم. به خصوص داستان‌های ژول ورن. ژول ورن پیشینی‌هایی جالبی در داستان‌هایش انجام داده. مخصوص درباره‌ی سفر به ماه. آن زمان‌ها که این کتاب‌ها را می‌خواندم، با خودم می‌گفتم مگر همچین چیزی ممکن است؟ اما امروز می‌بینیم که فضاپیما به مریخ می‌فرستند. پیشینی‌های ژول ورن جذابیت خاص خودش را داشت و برایم خیلی عجیب بود. جالب است که آن زمان ژول ورن خیلی بیش‌تر روی بورس بود. امروز خیلی از نویسندگان محبوب دهه‌های پیش محبوبیتی ندارند و نویسندگان تازه‌ای جای‌شان را گرفته‌اند. همیشه چنین بوده. البته نویسندگانی هم بوده‌اند که هنوز هم همانقدر یا حتی بیش‌تر از پیش مخاطب دارند. مثل صادق هدایت که هنوز هم عده‌ی زیادی مشتاق خواندن کتاب‌هایش هستند.

کتاب‌خوانی چه تاثیری روی شخص شما داشته؟

کتاب دوست خیلی دانایی برای ما آدم‌هاست و در ارتقای سطح دانسته‌های ما تاثیرگذار است. این را هم اضافه کنم که به طور کلی ادبیات سبب آرامش روحی انسان نیز می‌شود. البته من خودم به‌شخصه نه تنها از خواندن کتاب، بلکه حتی از نگاه کردن به کتاب هم آرامش می‌گیرم. به همین خاطر، همیشه کتاب را بهترین دوست خودم می‌دانم. به هر حال هرکس از چیزی آرامش به دست می‌آورد. یکی از ورزش، یکی هم از حیوانات. من از کتاب آرامش می‌گیرم، طوری که حتی ظاهرش هم برایم زیباست. از این جهت، حتی با اینکه مغازه‌ی من دیگر جایی برای کتاب ندارد، هنوز هم کتاب می‌خرم. به خاطر همان آرامش و عشق به کتاب.

از اینکه وقت‌تان را در اختیار مخاطبان گلشن مهر گذاشتید، سپاسگزارم.



یادداشت دبیر صفحه

باران تعریف می شود. حالا به جای کلمه «زمستان» در این عبارت، کلمه ای دیگر بگذارید. مثلاً «دانش آموز»: حالا جمله تقریباً چنین چیزی می شود: او دانش آموز است و آخرش هنوز از او نشانه های دانش آموز بودن ندیده ایم. می بینید برای هر کلمه ای دنیایی تعریف و معنا می تواند وجود داشته باشد. که اگر آن تعریف و معنا را از روی کلمه برداریم، باز هم همان کلمه است. اما جهان هستی، اشیا، موجودات و انسان های پیرامون ما چیزی فراتر از یک کلمه هستند. برای وجود داشتن، انتظاراتی است که باید برآورده شود. مثلاً بهار می شود، اما آیا در دلمان حس آمدن بهار را داریم؟ آیا برای آمدنش آماده هستیم؟ ماه آخر سال است، چه به آن فکر کنیم، یا نه؛ در هر صورت این ماه می گذرد، مهم این است که ما در گذر زمان، در جا نمانیم.

هستم اگر می روم گر نروم نیستم
شنبه اید می گویند زمستان است و آخرش زمستان
ندیده ایم؟ یعنی آن انتظار سرمایی که از هوای فصل
زمستان داریم، برآورده نشد. اصالت زمستان به سوز
سرمایش است. یعنی زمستان با برف و سرما و باد و

«همگروه» یعنی باهم و کنار هم؛ «به یکبارگی» یعنی ناگهان. ناگهان از قدرت او به ستوه آمدند. یعنی خسته و عاصی شدند.
*به فریاد شد گازر از کار او
همی تیره شد تیز بازار او
«گازر»، یعنی «رخت شوی» از رفتار و ماجراهای او عاصی شد. روئق و کارو بارش خراب شد.



کسی را نبودى تن و زور اوى
«شدن» در اینجا یعنی «رفتن»؛ برای کشتی رفت. با
افراد بزرگتر از خود کشتی می گرفت و زور کسی
به او نمی رسید، از دیگران تنومندتر و توانمندتر بود.
*همه کودکان همگروه آمدند
به یکبارگی زو ستوه آمدند

بخشی از شاهنامه را با هم می خوانیم. قطره ای از دریا برداشتن، دریا نیست، ولی ما را به درکی از دریا می رساند. امید است که دوستداران شاهنامه فردوسی، خوانش شاهنامه را پیگیر باشند. این بیت ها از بخش «همای چهارزاد» گزینش شدند.

*همی داشتش چنان ارجمند
که از تندبادی ندیدی گزند
او را چنین ارجمند نگه می داشتند که کمترین آسیبی هم
به او نمی رسید. با ناز او را می پروردند.
*چو گذشت چرخ از برش چند سال
یکی کودکی گشت با فر و یال
«چو» در اینجا به معنی «وقتی»؛ وقتی چند سالی گذشت،
کودکی تنومند و با شکوه شد. «یال» به معنی گردن.
*به کشتی شدی با بزرگان به کوی

شاهنامه بخوانیم



آزاده حسینی

خشمگین شد و گفت که این کودک را به جایی ببرید تا هیچکس او را نبیند. میدانید اگر دیگران بفهمند که من نمیتوانم چشم های آبی را ادامه دهم به من چه میگویند؟! سربازان دختر را بردند و به جنگلی گذاشتند که هما «پرنده ی خوشبختی» در آنجا لانه داشت. هما که در راه بود تا برای کودکان غذا پیدا کند با دیدن این کودک دلش برایش سوخت و او را به لانه برد و در کنار جوجه های خود بزرگ کرد او اسم کودک را آمتریس گذاشت. آمتریس سال ها در کنار هما زندگی کرد و حالا دیگر زنی نیرومند و زیبا شده بود. او هر روز به جنگل برای گردش و یا پیدا کردن غذا میرفت و بعضی وقت ها رهگذران آمتریس را میدیدند و این خبر معروف شد تا به آمتریس لقب دختر جنگل را دادند. این خبر گوش به گوش پخش شد تا به گوش آیان رسید آیان همان شب خواب دختری در جنگل را دید و این خواب را با موبدان (تعبیر کنندگان خواب) در میان گذاشت. آنها گفتند که او دختری در جنگل را تنها گذاشته و او را سرزنش کردند و گفتند تا به دنبال فرزند خویش برود. آیان با سپاهیان خویش در جنگل رفت و هما با شنیدن صدای آیان و سپاهیانش متوجه شد که آنها دنبال چه هستند. هما تصمیم گرفت همه چیز را به آمتریس توضیح دهد و آمتریس با شنیدن واقعیت گفت: «پدرم مرانمی خواهد چرا بروم؟! هما گفت: «پدرت به اشتباهش پی برده. من پرنده خوشبختی هستم و مطمئناً اشتباهی نمی کنم». آمتریس به سمت سپاهیان رفت و آیان با دیدن دخترش شادی بر دلش نشست و آمتریس را برد و در شهر جشنی برای دخترش به پا کرد که حالا یکی از زیبا ترین دختران شهر بود. او نام دخترش را توران گذاشت.

پرتقال و نارنگی و آلو. پدر گفت: «دخترم امروز رو همیشه به یاد داشته باشی امروز پانزدهم اسفند و روز درختکاری است». زهرا گفت: «پدرجان مگه داخل گلدان میشه درخت کاشت؟» پدر جواب داد: «بله دخترم این نهال های نارنگی و پرتقال پاکوتاه هستن». عزیزجون، پدر و مادر و زهرا هر کدام یک نهال داخل گلدان کاشتند و زهرا فهمید که هر سال نارنگی، پرتقال، انجیر و آلو دارند و به فکر لواشک هایی افتاد که مادرش درست میکند. همه را بوسید و تشکر کرد. زهرا با دیدن برگهای سبز درختان که نشانگر سرزندگی و شادی آفرین هست در کنار خانواده مهربانش خندید و خیلی شاد شد. همچنان که مقام معظم رهبری می فرمایند: «درخت مظهر حیات و زندگی است».

باز آفرینی از داستان زال و سیمرغ

کتاب شاهنامه فردوسی



آیلین امیری

خانندانی بود که به چشم های آبی معروف بودند. در این خاندان زیبایی دخترها چشم گیر بود و آیان یگانه در آرزوی داشتن فرزندی دختر و خاص بود. روزی خداوند به او کودکی هدیه داد با مویی نارنجی اما رنگ چشمی قهوه ای. آیان انتظار داشت رنگ چشم کودکش آبی مانند دریا باشد و با دیدن این صحنه

عزیزجانش را بوسید. یکدفعه سرش را پایین انداخت و گفت: «چرا حیاط خونه ما کوچیکه چرا درخت نداریم تا مامانم برام لواشک درست کنه انجیر خشک کنه...!» کمی ناراحت شد. مادر بزرگ کمی به فکر فرو رفت و گفت: «یافتیم نوه خوشگلم اصلاً ناراحت نباشی! میدونم چکار کنم امشب که پدر و مادرت دنبالت بیان میگم که چکار کنن تا همیشه حیاط سرسبز و میوه داشته باشین» و صدای عزیزجون را شنید که با خودش زمزمه میکرد: «رسول خدا حضرت محمد(ص) می فرمایند: درخت کاری برابر است با صدقه» پدر به زهرا گفت: «عزیزجون به من به پیشنهادی دادن که انجام بدم تو هم تا سی روز هر شب یک چوب خط بکشی بهت میگم که میخوام چکار کنم تا همیشه میوه نارنگی و پرتقال تو خونمون باشه!» زهرا خوشحال شد و دست هایش را بهم زد و گفت: «از همه تون ممنونم». زهرا رفت اتاقش، روی تخت نشست و با خودش فکر کرد که چجوری میشه باباجونم آکه داخل پلاستیک میوه بخره که زود تموم میشه اگر با جعبه هم بخره بازم تموم میشه. با عجله از اتاقش خارج شد. مامان جون کجایی؟! صدای مادرش را از آشپزخانه شنید مادرش گفت: «چی شده دخترم؟» زهرا گفت: «مامان جون میشه بهم بگین باباجون میخواد چکار کنه؟» مادرش جواب داد: «دخترم عجله نکن! بزودی میفهمی عجله کار شیطونه!» زهرا هر شب قبل خواب در داخل دفتری که کنار تختش بود چوب خط میکشید و روز انتظار فرار رسید. صبح زود پدر گفت: «تا یک ساعت دیگه متوجه میشوی که چه اتفاقی می افتد». پدر با چهار گلدان بزرگ و چهار نهال همراه با عزیزجون در حیاط خانه منتظر دخترش بود. نهال انجیر،



فاطمه الهی

امام صادق (ع): کشت کنید و درخت بنشانید، به خدا قسم آدمیان کاری برتر و پاک تر از این نکرده اند. (بحار الانوار ج: ۱۰۳ ص ۶۸) از خاطرات مادر برای دانش آموز با موضوع درخت پاکوتاه: در یک روز برفی زمستان! دخترم بیدار شو بین چه خبره! برف آمده زهرا جان! زهرا با شادی و خنده بیدار شد و دوید سمت پنجره تا برف را ببیند با خوشحالی جیغ زد و گفت: «مامان جون میتونم برم خونه مادر بزرگ (که زهرا عزیز جون صداش میکرد) تا برف بازی کنم؟» مادرش گفت: «اول بیاصبانه بخور بعدش میبرمت تا به عالمه برف بازی کنی». زهرا همراه مادرش به خونه عزیزجون رفت. «وای خدا جون چقدر برف زیباست!» ازها تو حیاط عزیزجون برف بازی کرد شاد و خندان بود. عزیزجون صدایش زد: «دخترم بیا داخل خونه و کنار بخاری بشین تا سرما نخوری!» عزیز جون با یک سینی بزرگ داخلش پر از کاسه های رنگارنگ همچون رنگین کمان آمد و گفت: «بیا دخترم بین چی آوردم از خشکبار میوه های درخت حیاط خودمون بخوریم: انجیر خشک، کشمش سبز، گردو، لواشک و آلو خشکه!» زهرا چشمش به سینی و لواشک افتاد از خود بی خود شد. دوید سمت لواشک ها. خیلی خوشمزه بودند با ملج و ملوچ کردن



سارا رضایی

تقدیم به آقا امام زمان عجل الله کویر عرشناک قلم را
بارش زلال بارانی
حسرت سرد انتظار ما را
حضور گرم و سبز بهارانی
عصر زور و بی عدالتی را
عدالت نابی و تابانی
صدای مانده در حلقوم ما
تو فریادی و برهانی
زخم های جامانده از دشمن را
تو التیامی و درمانی
خستگی روح و جان را
تو روانی و جانانی
شب هجر نامیدان را
تو صبح وصال امیدوارانی

فاطمه زهرا ترابی

آسمان خندیش را یاد برد
بس که ابری بود و باران شاد بود
از غم باران ابری غنچه هایم گل
شکفت
ای دریغا که غم باران برایم شاد بود
در جهان بس که همه خندان و
شادان بوده اند
از غم آن دیگری خندان و شادان بوده اند
گل نشست و دید و یاد از ما کرد
آسمان بارید و گل را شاد و هی خندان کرد.





سوغند خجلی

با هم شعری از شاعر خوب صفحه ادبیات روزنامه می خوانیم. خانم سوگند خجلی هوشمندانه و زیبا می نویسد و امید است که با تمرین و مطالعه بیشتر، همواره شاهد آثار خوب ایشان باشیم. همانطور که می دانیم در شعرهایی با قالب کلاسیک اگر کلمه ای را به عنوان «ردیف» شعر می آوریم، رعایت قافیه ضروری است و باید قبل از کلمه ردیف، حتما کلمه ها با هم قافیه باشند.

مولای ما، ارباب و امام حسین عالم،
در سوم ماه شعبان به نجات ما رسیده
هر آدمی با تفاوت باور و زبان و پوشش
با عشق او به درک حال مجنون رسیده
گم گشته راه هر کسی در این سرای دنیا،
با حب حسین به راه و مقصد رسیده
گفتند که میلاد سقای ادب و آب رسیده
ادب کرد که بعد از برادر به دنیا رسیده
عباس، علمدار و ماه ترین عمومی دنیا
آنکه میبرد از قلب برادر غم را
در چهارم ماه شعبان چون،
ماه شب چهارده نزد برادر رسیده
پنجم این ماه کسی از نسل حیدر
به لطف رگ ایرانی شهربانوی مادر
خبری به گوش عرب و عجم رسیده،
خبر آمدن او که نامش هست سجاد
ولیعهد حسین بن علیست و سجادش،
در شباهت به علی بن ابی طالب رسیده
یازدهم اما شده مادر، لیلا
جشن است و رسیده پسر اول آقا
گفتند نامش شده علی اکبر
سیرت و صورت او شبه پیمبر
در جوانی پسری سرو قامت
همراه پدر، مثالی از شهامت
باز در گوش افلاک و زمین خبر رسیده
قدم بقیة الله به جهان جهانیان رسیده
عاشقان، آذین بستند همه ی شهر را
شهر دل ها شربت شادی چشیده
عطر گل نرگس به جان و دل عشاق رسیده
خداوند به نرجس خاتون پسری بخشیده
کاش این جمعه بیاید که بگوییم همه
جانم فدایش، مهدی صاحب زمان رسیده



فائزة رسولی

شاعر بی شعر منم
عشق جگر خوار منم
طاهره ی یار منم
بلبل اسرار منم
سرور و همیار منم
کوکب سردار منم
عشق بی آزار منم
سرور منصور منم
ناله ی دلدار منم
سینه غمخوار منم
معشوقه ی زار منم
عشق نیازار مرا



فهیمه زرگری

تو دگر رفتی و راه و آمدنت تار شده
تو دگر رفتی و خاطرات همگی پاک شده
تو دگر رفتی و یادت را هنوز به خاطر دارم
اما دگر نه آنطور که من می خواهم
طوری که دگر تو را نمی خواهم.



کلیک شات (نقاب)



فاطمه زنگی

دکمه بالای دوربین عکاسی قدیمی اش را فشار داد و با صدای کلیک کوچکی از تصویر مقابلش عکس گرفت. عکس خوبی شده بود که می توانست یکی از معدود عکس های انتخابی اش باشد. دوربین را به بغل گرفت و به صحنه مقابلش نگاه کرد. دخترک هفت، هشت ساله ای از پاهای مادرش آویزان شده بود و با سر و صدا چیزهای نامفهومی میگفت و می خندید و مادرش هم به حرف هایش گوش میداد و سعی در حفظ تعادل او داشت. کمی سرم را کج کردم و با دقت به اطرافم نگاه کردم. واقعا نمی فهمیدم. برایم احساسات آن دو نفر که هیچ تمام افراد حاضر در اینجا قابل درک نبود. دوربین را از روی پایم برداشتم و تصویری که گرفته بودم را باز کردم. حداقل از داخل دوربین حس و حال زنده تری داشت. جالب کلمه ای بود که میتوانستم در وصف آن تصویر بگویم. اما فقط همین بود و بس. به ایستگاه مورد نظر رسیدم و با توقف اتوبوس از آن خارج شدم. دستی به صورتم کشیدم و بعد کنار زدن دستم لبخند کوچکی به حدی که چند سانتی لب هایم را بالا نگه دارد و نه آنقدر بالا که شبیه لبخند مصنوعی شود. اما برای نگاه چشمانم کاری نمی توانستم انجام دهم. شاید در اتوبوس بعدی که سوار می شدم به دنبالش میگشتم. وارد خانه شدم و سلام کردم. پدر مثل همیشه خانه نبود و مادر هم بی توجه به حضور من با تلفن صحبت می کرد و از چیزهایی غیبت میکرد که حتی مفهومشان را هم نمی دانستم. ماسکم را کنار زدم و چشمانم را بستم. لبخند تصنعی را برای چه کسی میزدم؟! هیچکدام اینها قابل فهم نبودند. حداقل نه هیچکدام از آن احساسات و نه هیچکدام از آن حالات و رفتارهایی که از آدم های اطرافم میدیدم. به دنبال پذیرش بودم اما واقعا میخواستم مورد قبول چه کسی قرار بگیرم؟! حتی این را هم نمی دانستم. اصلا برای چه باید تلاش میکردم؟! من عروسک کسی نبودم. برای رفع کنجکاوای عکاسی میکنم نه برای یادگرفتن چهره هایی که نمیدانم چه ماسکی به چهره زدند. کلیک ... شات!

شهر جامدادی



ستاره گودری

روزی روزگاری شهری بود به نام شهر جامدادی. در این شهر مدارنگی های زیبایی زندگی می کردند. یکی از مدارنگی ها سفید بود رنگ های دیگر به او می گفتند: ای مداد سفید! تو به درد هیچ کاری نمی خوری! ما رنگ های شادیم و بچه ها ما را بسیار دوست دارند و همیشه ما را می خواهند. مداد رنگی سفید خیلی غصه می خورد و فکر می کرد واقعا پدرد هیچ کاری نمی خورد. یک روز یکی از بچه ها مداد سفید را برداشت و روی مقوای سیاه نقاشی زیبایی کشید. در شهر جامدادی آقای خودکار خان گفت: دیدید روزی مداد سفید هم به درد کاری می خورد! نباید هیچ چیزی را مسخره کنیم!

و مادر بزرگم را در بستر مرگ دیدم. دویدم دوباره به این سمت آمدم چشمم به طنابی پوسیده و سنگی خورد. طناب را به سنگ بستم و بارها به بالا پرت می کردم تا بالاخره سنگ به بالای چاه خورد. سعی می کردم خودم را به بالا بکشم به آرامی خودم را به بالا می کشیدم. تا اینکه دستم را روی سنگ گذاشتم و خودم را بالا کشیدم. دیگر هواروشن شده بود. آهسته رفتم تا دیگر بلایی به سرم نیاید پس از مدت دو ساعت به شهر رسیدم. صورتم را پوشانده بودم و به سمت خانه می رفتم. جلوی درب خانه پر از آدم شده این بار پدر بزرگ و مادر بزرگم را از دست دادم. سریع از آنجا دور شدم و گریه کنان دویدم. صاحب کارم مرا دید و گفت: «دیشب تو چاه نمرودی؟ دخترم تو کشتی!» به پایش افتادم و گفتم: «من نکشتم می تونید از دوربین های مغازه نگاه کنید آنها مرا به اداره پلیس تحویل دادند و بازجویی شدم. من خودمو تو چاه تصور می کردم که کسی داره از من بازجویی می کنه!» - «اگر تو آن دختر را نکشتی پس چرا دیشب فرار کردی؟» - «چون من خیلی ترسیده بودم». پس باز جویها دوربین ها را دیدند و فهمیدند من جولی را نکشتم. با صدای نفس های خودم از خواب پریدم. تمام تنم به عرق نشسته بود. تصمیم گرفتم خودم را به اداره ی پلیس معرفی کنم و با مشکلم روبرو شوم. خدا یا کمک کن!

قوه را به سمت بالای چاه گرفتم. ناگهان سگ را به همراه یک انسان عجیب دیدم که دست او شبیه دست انسان و پای او شبیه پای خرس و صورتش شبیه صورت یک گرگ و تن او شبیه تن یک سگ بود. ترسیدم و چراغ قوه را به پایین آوردم حالا من آمی تامسون دختری تقریباً هفده ساله در چاهی عمیق و وحشتناک تنها مانده ام. با خودم می گفتم ای کاش آن موقع که به فکر فرار از دست آن خانم بودم به اینجایم فکر می کردم. حالا پدر بزرگ و مادر بزرگم نگران می شوند. وای حالا کی به آنها فرصت داروهایشان را بدهد. اشک هایم جاری شد و خیلی اضطراب داشتم اگر پدر و مادر فوت نمی کردند، من مجبور نبودم کار کنم تا از آدم های دور و برم بی احترامی بشنوم و کارهایی که دوست ندارم و به خاطر پول انجام دهم تا بتوانم خرج دوا و درمان و زندگی خودم و پدر بزرگ و مادر بزرگم را تامین کنم. من یک دختر تنها و ناامیدم الان هم که توی این چاه گیر افتادم. آه خدای من! من خیلی بی کس هستم. حالا یک قتل هم به گردنم افتاده بهتر همینجا بمیرم. من خیلی بی کسم. ناگاه صدای لطیف مادرم را شنیدم تا وقتی که روح من و پدرت پیش توست تویی کس نیستی راهی دراز به طرفم باز شد دم دمای صبح بود. با تمام سرعت به آن راه رفتم تصویری دیدم که پدر بزرگ

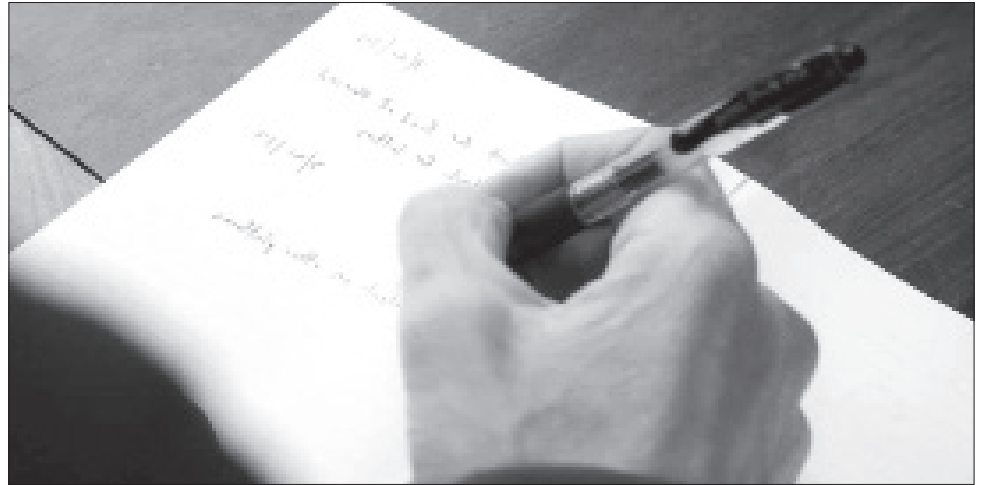
تنهایی آمی تامسون



آنا رادپور

هوا تاریک بود صدایی از طرف چاه می آمد. آن صدا صدای سگی بود. با ترس و لرز به طرف چاه رفتم. احساس می کردم کسی در کنارم است؛ اما من فقط به طرف صدای رفتم و به جایی نگاه نمی کردم و فقط رو به چاه می رفتم. صدا بلندتر شد، خم شدم و با چراغ قوه درون چاه را نگاه کردم، ناگهان کسی مرا هول داد و به درون چاه عمیق و ترسناک پرتاب شدم. ناگهان صدا قطع شد. سریعاً چراغ

چرا نوشتن برای مغز خوب است؟



مجموعه قابل توجهی از شواهد نشان می‌دهد که نوشتن با دست ارتباطات مغزی متفاوت و پیچیده‌تری را تحریک می‌کند که برای رمزگذاری اطلاعات جدید و شکل‌گیری خاطرات ضروری است. اگر لازم است چیزی را به خاطر بسپارید، آن را یادداشت کنید! شواهد روشنی وجود دارد که نشان می‌دهد عمل نوشتن به ما کمک می‌کند تا یاد بگیریم و به خاطر بسپاریم. به گزارش ایرنا زندگی، اکنون هزاران نفر با دستگاه‌های هوشمند خود صحبت می‌کنند تا لیست خواروبار خود را تهیه کنند. دانشجویان شاید نکات مهم را در کلاس تایپ کنند به جای آنکه یادداشت‌برداری کنند. ما اغلب یادآوری تقویم را به جای نوشتن روی تقویم دیواری در تلفن‌های هوشمند خود تایپ یا دیکته

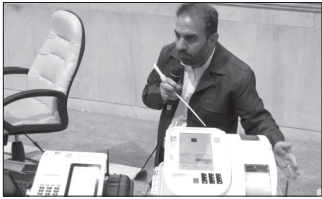
می‌کنیم. مردم در سراسر جهان و در طیف گسترده‌ای، عمدتاً از دستگاه‌های دیجیتال برای ضبط چیزهایی استفاده می‌کنند که می‌خواهند به خاطر بسپارند. به نظر می‌رسد این چیز خوبی نباشد. مجموعه قابل توجهی از شواهد نشان می‌دهد که نوشتن با دست ارتباطات مغزی متفاوت و پیچیده‌تری را تحریک می‌کند که برای رمزگذاری اطلاعات جدید و شکل‌گیری خاطرات ضروری است. جدیدترین مطالعه در حمایت از این ایده به‌تازگی منتشر شده است. محققان نروژی از دانشجویان دانشگاه خواستند تا با استفاده از یک قلم دیجیتال روی صفحه لمسی یا با استفاده از یک انگشت تک‌تک کلمات را بنویسند و در عین حال فعالیت الکتریکی مغزشان را با استفاده از الکتروانسفالوگرام

با چگالی بالا (EEG) اندازه‌گیری کنند. آن‌ها دریافتند که الگوهای اتصال مغز برای شرکت‌کنندگانی که با دست می‌نوشتند در مقایسه با افرادی که تایپ می‌کردند، بسیار پیچیده‌تر و گسترده‌تر بود. این نشان می‌دهد که حرکات کنترل‌شده دست که هنگام نوشتن رخ می‌دهد، به الگوهای مکانی و زمانی در مغز منجر می‌شود که یادگیری را تقویت می‌کند. این مطالعه به تعداد زیادی از تحقیقات قبلی اضافه می‌شود که نشان می‌دهد نوشتن با دست، مغز را به گونه‌ای فعال می‌کند که سایر اشکال ثبت اطلاعات این کار را نمی‌کنند. یک بررسی سیستماتیک در سال ۲۰۲۲ که توسط یک دانشجوی دکترا در دانشگاه لوئیزیانا انجام شد، داده‌های ۲۳ مطالعه را ترکیب کرد تا

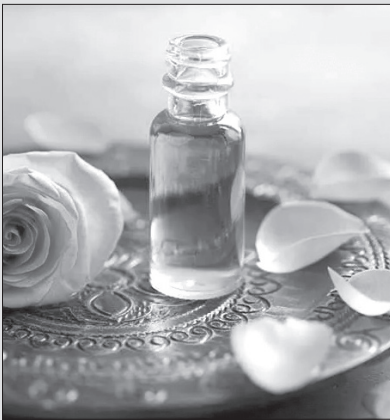
ارزیابی کند که آیا یادداشت‌برداری با دست در مقابل تایپ کردن بر عملکرد دانش‌آموزان در آزمون‌ها تأثیر می‌گذارد یا خیر. این بررسی نشان داد دانش‌آموزانی که یادداشت‌های دست‌نویس می‌نوشتند، در آزمون‌های مربوط به آن مطالب، در مقایسه با دانش‌آموزانی که یادداشت‌ها را تایپ می‌کردند، به‌طور قابل توجهی امتیاز بیشتری کسب کردند. اما برای بهره‌مندی از مزایای نوشتن با دست، لازم نیست دانشجو باشید. در مطالعه‌ای که محققان ژاپنی در سال ۲۰۲۱ انجام دادند، نشان داد شرکت‌کنندگانی که اطلاعات را روی کاغذ ثبت می‌کردند، نسبت به افرادی که اطلاعات مشابهی را در گوشی هوشمند ثبت می‌کردند، فعالیت مغزی بیشتری نشان می‌دادند. علاوه بر این، شرکت‌کنندگانی که در تقویم خود می‌نوشتند، اطلاعات را ۲۵ درصد سریع‌تر از کسانی که آن‌ها را در گوشی هوشمند تایپ کرده‌اند، به خاطر می‌آوردند. علاوه بر این، تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که نوشتن با دست در رشد مغز کودکان ضروری است. این مطالعه از کودکان پنج‌ساله و پیش‌سواد خواسته شد تا در حین انجام اسکن MRI عملکردی حروف را بنویسند، تایپ کنند و ردیابی کنند. دانش‌آموزانی که با دست می‌نوشتند تنها کسانی بودند که فعالیت مغز را در ملاری از مغز نشان دادند که در یادگیری خواندن استفاده می‌شود. اگر لازم است چیزی را به خاطر بسپارید، آن را یادداشت کنید! شواهد روشنی وجود دارد که نشان می‌دهد عمل نوشتن به ما کمک می‌کند تا یاد بگیریم و به خاطر بسپاریم.

خبر

۲ هزار نفر برگزاری انتخابات در آزادشهر را برعهده دارند



فرماندار آزادشهر گفت: ۲ هزار نفر به عنوان عوامل اجرایی، نظارتی و انتظامی، اجرای انتخابات دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی و ششمین دوره مجلس خبرگان رهبری را در این شهرستان برعهده دارند. به گزارش روابط عمومی، جواد کریمی اظهار کرد: این افراد به عنوان هیات‌های اجرایی، نظارت و معتمدان شعب، نمایندگان فرماندار، نیروهای پشتیبانی و نظامی و امنیتی به طور مستقیم برای برگزاری انتخابات ۱۱ اسفند در ۱۰۰ شعبه اخذ رای این شهرستان مشارکت دارند. وی افزود: امسال برای نخستین بار برای تامین رفاه بیماران و همراهان بیمار یک مرکز ثابت اخذ رای در بیمارستان حضرت معصومه (س) آزادشهر مستقر می‌شود. فرماندار آزادشهر بیان کرد: ۷۶ جلسه انتخاباتی با اقوام و اقشار مختلف مانند قوم بلوچ، سیستانی، معتمدان محلی، ورزشکاران، تشکل‌های دانشجویی، بانوان، روحانیت، هیات‌های مذهبی، جامعه قرآنی، طلبه‌های حوزه علمیه و فعالان اقتصادی در این شهرستان برگزار شد.



ببرد. از شرکت‌کنندگان در این مطالعه خواسته شد پس از استنشام ۲۴ نمونه رایحه از طرف‌های شیشه‌ای یا پس از شنیدن کلماتی که آن بوها را توصیف می‌کنند، خاطرات مثبت یا منفی را به خاطر آورند. رایحه‌های وسیعی از جمله اسطوخودوس، زیره سبز، ویسکی، شربت سرفه و واکس کفش را در بر می‌گرفتند. نشانه‌های کلامی، ۵۲ درصد خاطرات خاص و نشانه‌های رایحه‌ای، ۶۸ درصد خاطرات خاص افراد را زنده کردند. افزون بر این، خاطرات زندگی نامه‌های هنگام زنده شدن، در قیاس با خاطراتی که کلمات محرک بیاد آوردن آن‌ها بودند، تحریک‌کننده‌تر و واضح‌تر بودند. این تیم قصد دارد آزمایش‌های آتی را با افزودن اسکن‌های مغزی انجام دهد تا ببیند آمیگدال، مرکز اصلی پردازش احساسات در مغز، چگونه به این استراتژی درمانی پاسخ می‌دهد.

این فکر نیفتاده بود یادآوری حافظه در افراد افسرده را با نشانه‌های بویایی بررسی کند. ثابت شده که رایحه‌ها به شیوه‌ای منحصر به فرد خاطرات قوی و اغلب احساسی را زنده می‌کنند که دیگر محرک‌ها لزوماً این تأثیر را ندارند. مایکل لئون، استاد بازنشسته نوروبیولوژی و رفتار می‌گوید: «سیستم بویایی تنها سیستم حسی است که دسترسی مستقیم و بزرگ‌راهی به مراکز حافظه و عاطفی مغز دارد. تمام حواس دیگر برای رسیدن به مغز باید از راه‌های فرعی عبور کنند. بنابراین، مهار بو ممکن است استراتژی خوبی برای سیم‌کشی مجدد آن مراکز عاطفی در افسردگی و به یاد آوردن خاطراتی باشد که به یادآوری آن‌ها کمک می‌کند. یانگ می‌گوید: «اگر حافظه را بهبود ببخشیم، حل مسئله، تنظیم احساسات و سایر مشکلات عملکردی افراد افسرده را هم می‌توانیم بهبود ببخشیم. دلایل این است که وقتی صحبت از خاطرات می‌شود، افراد افسرده در دسته‌بندی وقایع فردی به دسته‌های وسیع و تعمیم بیش از حد احساسات مرتبط با آن رویدادها مشکل دارند. برای مثال، شخصی ممکن است زمان سپری شده در دانشگاه را به عنوان یک دسته (مقوله) به یاد بیاورد و کل آن فصل از زندگی‌اش را منفی انگارد، بدون اینکه بتواند خاطرات فردی و مثبت آن زمان را به یاد بیاورد. این سوگیری، فرد را در الگوهای تفکر منفی که شکستن‌شان دشوار است، قرار می‌دهد. برای مثال، فرد به راحتی نمی‌تواند افکار منفی و بیش از حد تعمیم‌یافته درباره خودش مانند این فکر که «من یک شکست‌خورده هستم» را از بین ببرد. هدف این آزمایش این بود که با کمک به افراد در به یاد آوردن خاطرات «خاص»، این الگوهای تثبیت‌شده را از بین

بو درمانی یا رایحه درمانی می‌تواند ابزار مفیدی برای کمک به افراد مبتلا به افسردگی باشد تا خاطرات مثبت زندگی خود را بهتر و شفاف‌تر به یاد بیاورند. به گزارش ایرنا زندگی، افراد مبتلا به افسردگی ممکن است در به یاد آوردن خاطرات خاصی از زندگی خود دچار مشکل شوند، برای مثال، یک مهمانی شام با دوستان یا رفتن به کافی‌شاپ مورد علاقه‌شان. اکنون، آزمایش کوچکی انجام شده که نشان می‌دهد «رایحه درمانی» می‌تواند به افراد مبتلا به افسردگی کمک کند آن خاطرات زندگی نامه‌ای (AMS) که دسترسی به آن‌ها دشوار است، به یاد بیاورند. این آزمایش شامل ۳۲ بزرگسال مبتلا به اختلال افسردگی می‌شد و در آن از عطرها آشنا مانند تفاله قهوه، پرتقال و ویکس برای یادآوری خاطرات خاص استفاده شده است. بنابراین، برای مثال، اگر به فردی قهوه بدهند، ممکن است او ملاقات با خواهر و برادر خود برای نوشیدن لاته در یک بعدازظهر مشخص بهاری را به یاد بیاورد. این یادآوری برخلاف این است که فرد فقط کافه‌ای را بیاد بیاورد که معمولاً مشتری آن بوده است. در مطالعات قبلی، آزمایش‌های حافظه مشابهی انجام شده بود اما به جای رایحه، از کلمات و تصاویر به عنوان یادآور استفاده شده بود. بنابراین، دانشمندان در آزمایش جدید، هم از رایحه‌ها و هم از کلمات به‌عنوان یادآور استفاده کردند تا ببینند کدامیک در به یاد آوردن خاطرات زندگی نامه‌ای افراد مؤثرتر است. چیزی که آن‌ها دریافتند این بود که رایحه، خاطرات خاص‌تری را به یاد افراد می‌آورد. کیمبرلی یانگ، استادیار روانپزشکی دانشگاه پیتسبورگ و نویسنده ارشد این مطالعه گفته است: «برای من شگفت‌آور بود که هیچ‌کس قبلاً به

تأثیر شگفت‌انگیز بو در به یاد آوردن خاطرات

خبر

رامیان چهار هزار رای اولی دارد



فرماندار رامیان گفت: چهار هزار و ۲۷ رای اولی این شهرستان که همه دانش آموز هستند رسیدن به بلوغ سیاسی و مشارکت در سرنوشت کشور و شهر را با شرکت در انتخابات ۱۱ اسفند جشن خواهند گرفت. به گزارش روابط عمومی، علی جوان حاذق خواه در جلسه شورای اداری رامیان اظهار کرد: این شهرستان حدود ۶۷ هزار واجد شرایط شرکت در انتخابات ۱۱ اسفند دارد که روز جمعه با حضور حماسی، صحنه‌های زیبایی از وحدت و همبستگی و مشارکت در تعیین سرنوشت را به نمایش خواهند گذاشت. وی افزود: برای برگزاری دوازدهمین دوره انتخابات مجلس شورای اسلامی و ششمین دوره مجلس خبرگان رهبری ۹۹ شعبه اخذ رای در مناطق شهری و روستایی رامیان پیش بینی شده است. جوان بایان اینکه مقدمات برگزاری انتخابات در رامیان فراهم است، اضافه کرد: ۲ هزار و ۴۶۹ عامل اجرایی، نظارت، بازرسی، نیروهای انتظامی و امنیتی، نمایندگان فرماندارو کاندیداها متولی برگزاری این رخداد مهم سیاسی در شهرستان هستند. فرماندار رامیان تاکید کرد: دستگاه‌ها و نهادهای دولتی شهرستان مطابق قانون باید در زمینه تامین خودرو، امکانات و تجهیزات باستاد انتخابات همکاری کنند. فرماندار رامیان همچنین حضور در انتخابات ۱۱ اسفند را وظیفه همگانی دانست و از همه افراد متنفذ و اثرگذار بویژه مدیران دستگاه‌های اجرایی رامیان خواست در قالب جهاد تبیین با رویکرد حضور پرشور در انتخابات تلاش کنند.

نامزدهای انتخابات قانون را بیشتر رعایت کنند



برخورد خواهد شد. وی همچنین گفت: با هرگونه دخالت عوامل اجرایی برگزاری انتخابات یا مدیران دستگاه‌های اداری و اجرایی له یا علیه نامزدها در کوتاهترین زمان برخورد می‌شود. فرماندار گنبد کاووس هم در این جلسه در گزارشی از تعیین ۲۳۰ شعبه اخذ رای در مناطق شهری و روستایی این شهرستان خبر داد و گفت: از این تعداد شعبه که ۲۰ درصد بیشتر از دوره قبل است، ۲۰۳ شعبه در شهر و بخش مرکزی و ۲۷ شعبه در بخش مرزی داشلی‌برون مستقر شده ضمن اینکه ۶۴ شعبه سیار ثابت است. مهدی دهرویه افزود: برای برگزاری انتخابات افزون بر ۲ هزار نفر انتخاب شدند و جلسات و کارگاه‌های آموزشی متنوع برای این عوامل و نیز همایش‌های تبیینی برای گروه‌های مختلف مردم برگزار شده و شهرستان گنبد کاووس آمادگی کامل برای برگزاری انتخابات دارد. به گفته وی، اسامی و در روز رای گیری فرایند برگزاری انتخابات در ۲۳۰ شعبه اخذ رای گنبد کاووس به صورت متمرکز و در قالب اتاق ماینورینگ در محل فرمانداری قابل مشاهده است. حسینعلی ایزاد دادستان عمومی و انقلاب گنبد کاووس هم در این جلسه از ۲۷ مورد تذکر تخلفات تبلیغاتی و انتخاباتی در این شهرستان خبر داد و گفت: برای سه مدیر متخلف هم تشکیل پرونده شده است. گفت: در طول ۴۵ سال انقلاب اسلامی ۱۰ ها انتخابات در کشور برگزار شد که این نشان دهنده این است که همه شئون کشور به دست مردم بوده است. وی یادآور شد: انتخابات می‌تواند یک ملجا و یک موضوع بسیار مهم برای ایجاد فضای خوب و بهتر برای کشور باشد.

برگزاری انتخابات گردن شکنی کنند، نمی‌توانند نماینده خوبی برای مردم در مجلس باشند. به گفته زنگانه، باید فرهنگ انجام تبلیغات صحیح و رعایت قانون توسط نامزدها و طرفداران آنها ایجاد شود. استاندار گلستان همچنین با تاکید بر ضرورت پرهیز نامزدها از دادن وعده و شعارهایی خارج از حدود اختیارات مجلس شورای اسلامی، بیان داشت: این اقدام و یا صحبت کردن خلاف مصالح و منافع ملی و یا دامن زدن به مباحث قومی و مذهبی جرم است و با متخلف بدون اغماض برخورد خواهد شد. زنگانه، وحدت و انسجام و زندگی مسالمت آمیز اقوام و مذاهب در گلستان را بالاترین سرمایه این استان شمالی دانست و تصریح کرد: نامزدهایی که برای کسب رای به این سرمایه ۴۵ ساله که با تلاش علما و روحانیون، مردم، معتمدان و مسوولان بدست آمده، آسیب بزنند، از سوی دستگاه‌های نظارتی و قضایی

شلوغ و پرتردد شهری و روستایی برای فعالیت تبلیغاتی نامزدها بصورت برابر فراهم شده است. استاندار گلستان همچنین با اشاره به چهار راهبرد مطرح شده انتخاباتی توسط رهبر معظم انقلاب (رقابت، سلامت، امنیت و مشارکت)، بیان داشت: سه موضوع سلامت، رقابت و امنیت توسط عوامل اجرایی، نظارت و بازرسی انتخابات و نیز نیروهای نظامی، انتظامی و امنیتی در این استان شمالی فراهم شده است. زنگانه گفت: در این دوره از انتخابات مجلس شورای اسلامی و در استان گلستان صلاحیت ۳۱۶ نامزد تایید شد که از همه سلیق سیاسی، اقوام و مذاهب اسلامی در بین آنها وجود دارد که این موضوع به رقابت انتخاباتی و شور حضور مردم در این رخداد مهم سیاسی کمک می‌کند. وی با تاکید دوباره بر رعایت کامل قانون انجام تبلیغات انتخاباتی از سوی نامزدها در گلستان، افزود: نامزدهایی که قانون شکنی کرده و یا در مقابل مجریان

استاندار گلستان با تاکید بر ضرورت رعایت همه جوانب و مواد قانونی در انجام تبلیغات توسط نامزدهای دوازدهمین دوره انتخابات مجلس شورای اسلامی و ششمین دوره مجلس خبرگان رهبری در این استان، تصریح کرد: با تخلفات انتخاباتی بدون چشم‌پوشی برخورد خواهد شد. به گزارش روابط عمومی، علی محمد زنگانه در نشست با عوامل برگزاری انتخابات در حوزه گنبد کاووس بیان کرد: تصویب راهاندازی هیات بررسی تبلیغات انتخاباتی در قانون انتخابات، اقدام ارزشمندی است که زمینه را برای حضور افراد اصلاح و توانمند که شرایط مالی و امکانات کمتری دارند و نیز رقابت سالم نامزدها همراه با رقابت سالم فراهم می‌کند. زنگانه اضافه کرد: در این دوره از انتخابات شرایط انجام تبلیغات و مناظره از شبکه استانی و فراهم کردن مکان‌های مناسب از سوی شهرداری و دهیاری‌ها در نقاط

خوب بخوابید

خواب کافی و منظم یکی از مهم‌ترین عوامل در حفظ و تقویت حافظه است.

خوب بخوانید

خواندن غذای روح و مغز است. خواندن مطالب متنوع می‌تواند به تقویت حافظه و توانایی‌های شناختی کمک کند.

بازی‌های ذهنی انجام دهید

بازی‌هایی مانند جدول کلمات متقاطع یا سودوکو می‌توانند به تقویت حافظه و توانایی‌های شناختی کمک کنند.

مهارت‌های جدید یاد بگیرید

یادگیری فعالیت‌ها و مهارت‌های جدید مانند موسیقی یا نقاشی می‌تواند به تقویت حافظه و عملکرد مغزی کمک کند.

مدیتیشن کنید

مدیتیشن و فعالیت‌های آرامش‌بخش می‌توانند به کاهش استرس کمک کنند و به طور مستقیم بر بهبود حافظه تأثیر می‌گذارد.

می‌تواند شانس به خاطر سپردن اطلاعات را تا ۵۰ درصد افزایش دهد، به‌ویژه برای اهداف و برنامه‌های آینده.

با صدای بلند صحبت کنید

صحبت کردن و بیان مطالب با صدای بلند می‌تواند به شما در به خاطر سپردن آن‌ها کمک کند. این روش به مغز دستور می‌دهد تا اطلاعات را برای مدتی طولانی‌تر حفظ کند.

۴۰ ثانیه تمرکز کنید

تمرین کردن اطلاعات برای مدت ۴۰ ثانیه می‌تواند به تثبیت حافظه و انتقال اطلاعات از حافظه موقت به دائم کمک کند.

رژیم غذایی حافظه ساز داشته باشید

مصرف مواد غذایی خاص مانند امگا-۳، سبزیجات برگ‌دار و شکلات می‌تواند به بهبود حافظه و عملکرد مغزی کمک کند.

ورزش کنید

ورزش منظم جریان خون به مغز را افزایش داده و به تقویت حافظه و توانایی‌های شناختی کمک می‌کند.

این منظور، روش‌ها و تکنیک‌های متعددی وجود دارد که می‌توانید امتحان کنید. این راهنما شما را با نحوه تقویت حافظه کوتاه‌مدت آشنا می‌کند. به عنوان نمونه، ایجاد یک سیستم یادآور ممکن است به شما کمک کند. ویتامینی که کمبودش باعث کوچک شدن مغز می‌شود با نوشتن کلیه موارد مهم مانند وظایف، برنامه‌های درسی و تاریخ‌های امتحانات، می‌توانید به خود یادآوری کنید که چه کارهایی باید انجام شود. یک فهرست روزانه از کارها به شما کمک می‌کند تا کارهای مهم را به یاد داشته باشید. اما برای ذخیره‌سازی دانش مهم در حافظه بلندمدت چه باید کرد؟ چگونه می‌توان حافظه‌تان را برای مدت طولانی تقویت کرد؟ روش‌های متنوعی وجود دارد که می‌توانید برای بهره‌برداری بیشتر از حافظه‌تان به کار گیرید. ادامه این متن را بخوانید تا با تکنیک‌هایی آشنا شوید که به فعال نگه داشتن مغز و بهبود حافظه بلندمدت‌تان کمک می‌کنند.

از خودتان سوال بپرسید

یک روش ساده برای بهبود حافظه این است که از خود بپرسید آیا چیزی را به یاد می‌آورید یا نه. این تکنیک

برای تقویت حافظه

این روش‌ها را امتحان کنید

افزایش ظرفیت حافظه ممکن است با رعایت یک رژیم غذایی مغذی و متعادل، انجام دادن ورزش‌های منظم، داشتن خواب کافی و کنترل استرس حاصل شود. به گزارش ایرنا زندگی، افزایش ظرفیت حافظه ممکن است با رعایت یک رژیم غذایی مغذی و متعادل، انجام دادن ورزش‌های منظم، داشتن خواب کافی و کنترل استرس حاصل شود. این عادت‌ها نه تنها به تقویت حافظه کمک می‌کنند بلکه می‌توانند از بروز اختلالات شناختی نیز پیشگیری کنند. علاوه بر این، روش‌های متنوع، ساده و حتی خوشایندی برای ارتقا حافظه وجود دارد. برای بهبود عملکرد مغز و حافظه‌تان، سعی کنید از این تکنیک‌های علمی در برنامه‌ی روزانه‌تان استفاده کنید.

مغزتان را شارژ کنید

ممکن است بخواهید حافظه‌تان را ارتقا دهید. برای