

نوژ:

مزون نوژا

در خدمت همشهریان عزیز

دوخت فرم مدارس متوسطه اول و دوم شامل ماتو، شلوار، مقنعه و انواع شومیز سفارش همه روزه از ساعت ۹ الی ۱۴- میر مجیدی

۰۹۳۹۳۰۱۶۱۷۲ - ۰۱۷۳۲۲۲۴۸۰۲
nozhaa_collection

۱۵ تن سیب زمینی تنظیم بازار توزیع شد



۲

ساراماگو و کورسوی امید!!! «یادداشت»



۳

سمن ها بازوی فرمانداران در مبارزه با اعتیاد هستند



۴

کاشمش

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

سه شنبه ۳۰ بهمن ماه ۱۴۰۳ / سال بیست و ششم / شماره ۲۹۳۲ / ۸ صفحه / ۲۵۰۰ تومان

یادداشت اول

صریح با نخبگان گلستان

با مسوولیت سردبیر

اگر چه فراسوی اقتصاد و کسادی آن، هر چه از فضای رخوت و کسادی فرهنگ و هنر و سیاست در کشور بگوییم، باز هم مجال گفتار هست، اما این رخوت و کسادی وقتی به گلستان می رسد گفته جناب اخوان ثالث را تداعی می کند، آنجا که می گوید: ابرهای همه عالم شب و روز در دلم می گریند. این درست که فضای کشور به دلایل متعدد و متنوعی که همگان می دانیم در قبض و بستگی است، اما آیا می توان همه آن فرو بستگی ها را به گلستان هم تعمیم داد؟ آیا همه سرگشتگی های ما در توسعه و ارتقا، معلول حکمرانی نامطلوب است؟ آیا همواره دیگرانی مقصرند که گاه واقعی و گاه موهومند؟ آیا اینکه احزاب و گروههای سیاسی از پس نوشتن یک بیانیه در ستایش یا تذکر یک اتفاق حتی در یک فصل هم عاجزند هم به حاکمیت ارتباط دارد؟ آیا نمی توان بخشی از درماندگی در این فروستگی ها را در خود جستجو کرد؟ آیا گروههای سیاسی اصول گرا تحلیلی از عملکرد دولت سابق و جلوس دولت نو آمده نداشته و ندارند؟ آیا احزاب چند دهگانه اصلاح طلب توانسته اند در طول این سالها به تعداد اعضای خود بیفزایند یا هم چنان زندگی را با احزاب یک نفره خود ادامه می دهند؟ از جانب دیگر باید در کنار سیاسیون از فعالان عرصه رسانه پرسید: آیا رسانه های گلستان توان تحلیل و تولید دارند؟ آیا هیچ اتفاقی در گلستان نیازمند تحلیل مکتوب نبوده و نیست؟ آیا حاکمیت با همه کاستی ها به رسانه ها در حد وسیع نرسیده است؟ آیا سردبیران و مدیران نزدیک به صد رسانه مکتوب گلستان در سپهر فرهنگ و اجتماع و سیاست گلستان تأثیری دارند؟ به راستی آیا در سبد خانوار شهروندان گلستانی جایی برای رسانه های مکتوب هست؟ آیا بسنده کردن و کفایت کردن به گفت و گوها و نوشته های مجازی برای ماندگاری و تولید کفایت می کند؟ آیا اینکه همه قهرمان کانال ها و گروههای خود ساخته باشیم ما را به دمی می رساند؟ آیا علت همه این عقب ماندگی ها و واماندگی ها را باید در حاکمیت جست؟ آیا بهتر نیست کمی هم به خود ببیندیشیم و برای خود اصالت قائل شویم؟ آیا بهتر نیست به جای آنکه همه عالم و آدم را مقصر بدانیم - اگر چه آنها هم سهمی دارند - خود را در برابر آنچه هستیم مسوول بدانیم و پیش و بیش از آنکه بخواهیم به دیگران پاسخ دهیم به خود پاسخ دهیم؟

ادامه در صفحه ۲



شگفتی های ورزش در فصل زمستان

« ۸ »



با چند تمرین ساده حال دلتو خوب کن

« ۵ »



مدیران با گزارش دهی ناکافی انرژی دولت را هدر می دهند

« ۵ »

غبار ترکمن صحرا

پژوهشی در غائله گنبد کاووس



تازه انقلاب کرده که هنوز از یک قانون برای اداره جامعه برخوردار نیست و دستگاه های حاکمیتی اش بر سر کار نیستند، اتفاق افتاد. در برخی موارد هم بی تدبیری هایی که صورت گرفت، سبب شد تا گروهی که پس از پیروزی انقلاب به دنبال یک جای پا و ایجاد فرصت برای برقراری یک پایگاه اجتماعی بود، در منطقه حاضر شود و تحرکاتی داشته باشد. هرچند که پیش از انقلاب هم سازمان چریک های فدایی خلق در این منطقه حضور داشت. اما پس از انقلاب به صورت کاملاً رسمی و برنامه ریزی شده در منطقه حاضر شد. ظاهراً فعالیت هایشان در ابتدا به صورت فرهنگی و هنری بود. «کانون فرهنگی-سیاسی ترکمن» که جهت احیا و ترویج فرهنگ و رسوم این قوم فعالیت می کرد، از جمله این اقدامات بود. اما رفته رفته بخش سیاسی کار پررنگ شد و تشکیل شوراهای دهقانی و روستایی صورت گرفت. به طوری که پس از چند ماه، یک حاکمیت دوگانه در منطقه ایجاد شد. وی درباره نقش کانون فرهنگی-سیاسی ترکمن در وقایع گنبد کاووس گفت: این کانون فرهنگی نیز بعدها به «ستاد خلق ترکمن» تغییر نام داد و علاوه بر مصداقه و تقسیم زمین ها بین دهقانان، دست به اقداماتی چون محاکمه افراد و صدور احکام قضایی نیز زد. این اقدامات بدون در نظر گرفتن نهادهای حکومتی حاکمیت مرکزی انجام می شد. میتینگ ها و برنامه های مختلفی نیز از سوی این نهاد در روستاهای مختلف برگزار می شد...

ادامه در صفحه ۲

مهران موذنی- عصر شنبه، ۳۷ بهمن ماه هفتمین نشست از سلسله نشست های گلستان هنر با موضوع «روایت غائله گنبد کاووس» به کتاب غبار صحرا در حوزه هنری گلستان برگزار شد. این نشست که با حضور احمد خواجه نژاد، نویسنده کتاب «غبار صحرا»، ستار برقی فجوری، نویسنده و فعال فرهنگی ترکمن، رحمت اله رجایی، نویسنده و پژوهشگر و جمعی از اهالی فرهنگ و هنر استان همراه بود، به بررسی اثر مذکور، واکاوی ریشه های تاریخی جنگ های اول و دوم گنبد کاووس و روایت فضای ملتهب این شهر در ماه های ابتدایی بعد از انقلاب پرداخته شد. در ابتدای جلسه احمد خواجه نژاد، نویسنده اثر «غبار صحرا»، درگیری های سال ۱۳۵۸ در گنبد کاووس را دارای ریشه هایی تاریخی از دوران صفوی تا به امروز دانست و عنوان کرد: برای پرداختن به جنگ های اول و دوم گنبد کاووس در سال ۱۳۵۸ نیاز است که به ریشه های آنها توجه داشت. از نظر من این مسئله در چندین دهه و حتی صدها سال اخیر ریشه دارد. اگر درباره نحوه تعاملات بین قوم ترکمن و حاکمیت مرکزی تأملی داشته باشیم، متوجه خواهیم شد که متأسفانه در طول تاریخ تقابلی بین آنها وجود داشته که موجب بی اعتمادی ترکمن ها به حاکمیت مرکزی بوده است. در زمان صفوی برخوردهای خشن با این قوم صورت گرفت. حتی نادرشاه که در برخی از منابع ترکمن معرفی شده و شاهان قاجار که بخش بزرگی از به قدرت رسیدنشان را مدیون ترکمن ها بودند نیز دست به چنین اقداماتی می زدند. اوج این بدرفتاری ها در زمان پهلوی است.

در زمان رضاشاه سیاست تخته قاپو برای یکجانشینی ایلات پیش گرفته شد و سرکوب بسیار وحشتناکی علیه ترکمن ها صورت گرفت. در زمان پهلوی دوم نیز مسئله بسیار مهم اراضی پیش آمد و تعدادی از وابستگان دربار در همین راستا به مالکین چراگاه های قوم ترکمن تبدیل شدند. مجموع این اتفاقات فضایی را فراهم کرد تا موجب بدبینی آنها نسبت به حاکمیت مرکزی ایران شود. البته قصد من این نیست که بگویم رفتارهای اشتباهی از سوی قوم ترکمن هم صورت نگرفته است.

ادامه یادداشت اول

صریح بانخبگان گلستان

بازی به نظر می آید این پرسش ها را باید هر یک از مدعیان فرهنگ و سیاست در گلستان هر صبح و شام از خود با صدای بلند بپرسند تا شاید بتوانیم در این مسیر صعب و دشوار اندکی گام به پیش بگذاریم و الا داستان ما همان حکایت الف باعداد است که گفت:

بر آن فانوس که ش دست می نیفرودخت
بر آن دوکی که بر رقب بی صدا ماند
بر آن آینه‌ی زنگار بسته
بر آن گهواره که ش دست می نجنباند
بر آن حلقه که کس بر در نکوبید
بر آن در که ش کسی نگشود دیگر
بر آن پله که بر جا مانده خاموش
کس اش نهاده دیری پای بر سر

باید به خود نهیب زد که ایران سالهاست در چنبره همین گرفتاری ها بوده و خواهد بود و دقیقاً در همین نقطه است که نخبگان و مدعیان دانایی باید به جای سر به جیب فرو بردن و خالی کردن عرصه، محکم و مستمر بر خواسته های تاریخی ایرانیان پای بفشردند و نا امید نشوند تا خدای ایران دست آنها را به گرمی بفشارد و الا با چنین غیازی که بر فضای فکری و فرهنگی گلستان پاشیده شده است امید بی به گشایشی نیست.



خبر

۱۵ تن سیب زمینی تنظیم بازار توزیع شد



معاون توسعه بازرگانی جهادکشاورزی گلستان گفت: حدود ۱۵ تن سیب زمینی برای تنظیم قیمت این محصول در بازار توزیع شد. به گزارش روابط عمومی، حسین پهلوان اظهار کرد: مرحله نخست اجرای این طرح در مناطق روستایی اجرا خواهد شد. وی ادامه داد: این مقدار سیب زمینی با قیمت هر کیلوگرم ۲۹۵ هزار ریال توسط تعاون روستایی استان تهیه شده که پس از محاسبه کرایه حمل و سایر هزینه‌ها، به صورت بسته سه تا چهار کیلوگرمی به روستاییان استان عرضه می‌شود. پهلوان افزود: اجرای این طرح زیر نظر ستاد تنظیم بازار استان و با هدف کنترل بازار در بازارهای استان است. قیمت سیب زمینی در بازار از یک ماه اخیر سیر صعودی به خود گرفته و موجب گله شهروندان شده است. در بازارهای استان گلستان هر کیلوگرم سیب زمینی کیلویی ۵۰۰ تا ۶۰۰ هزار ریال عرضه می‌شود.

ادامه تیر اول



قانونی نیز وضع کرده بودند که تمام کشاورزان باید ۲۰ درصد از گندم برداشتی شان را به ستاد ترکمن بدهند. شواهدی نیز وجود دارد که سازمان چریک‌های فدایی از همان بدو ورودشان به دنبال مسلح کردن مردم و گردآوری سلاح بودند. هرچند که آن را انکار می‌کردند. البته اشکالاتی جلی نیز در سوی دیگر ماجرا وجود داشت. شاید تعمداً در کار نبوده باشد. اما قطعاً کج سلیقه‌ی هابی صورت گرفت. به طور مثال، در کمیته انقلاب گنبد هیچ ترکمنی حضور نداشت. خود این مسئله نوعی بدبینی برای این قوم به ارمغان آورد. البته شاید توجیهاتی برای کارشان داشتند. اما اکنون که به ماجرا می‌نگریم، می‌توانیم بگوییم که اگر از قوم ترکمن نیز در آن کمیته حضور می‌داشتند، اتفاق بهتری رقم می‌خورد. یکی دیگر از مسائل این بود که اولین فرماندار گنبد متهم به این بود که از زمین‌داران و ملاکین بزرگ منطقه است. فضای دوقطبی حاصل از این مسائل، باعث بروز درگیری‌ها شد. خواجه‌نژاد در ادامه آغاز درگیری‌ها را زیر ذره‌بین برد و افزود در ۱۴ اسفند ۱۳۵۷ پیش از جنگ اول گنبد اولین درگیری در بندر ترکمن ایجاد شد که در نهایت با پذیرش نام «بندر ترکمن» به جای «بندر امام» ماجرا فیصله یافت. در روزهای آغازین سال ۱۳۵۸ که بهرام سبگرافروشی ممنوع بود، مأمورهای کمیته انقلاب اقدام به دستگیری فردی کردند که سبب درگیری و تیراندازی و در نهایت کشته شدن یک جوان شد. پس از اینکه از تحویل جنازه آن جوان ممانعت شد، مردم جمع شدند و هسته اولیه جنگ اول ایجاد شد. در ادامه نیز چریک‌های فدایی و سپاه پاسداران وارد ماجرا شدند و یک جنگ ۸ یا ۹ روزه اتفاق افتاد. تا اینکه در ۱۵ یا ۱۶ فروردین ماه با مذاکراتی که با نمایندگان دولت موقت صورت گرفت، درگیری‌ها فروکش کرد. اما اتفاقاتی که در ادامه افتاد، موجب نفوذ بیش‌تر سازمان چریک‌های فدایی خلق شد. این سازمان با پرسش‌نامه‌ای که تهیه کرده بود، این موضوع را به قوم ترکمن القا می‌کرد که باید استقلال پیدا کنند و حتی ارتش و نیروهای اداری خودشان را داشته باشند. این اتفاقات با بی‌اطلاعی نیروهای درجه یک ترکمن انجام می‌شد. بعدها نیروهای ترکمن و خود چریک‌های فدایی عنوان کردند که در برخی جلسات تصمیم‌گیری از هیچ ترکمنی دعوت نمی‌کردند. اوج این موضوع در جنگ دوم گنبد بود. پیش از این جنگ نیز برخی از این نیروها مانند آخوند ارزانش، آقایان جرجانی و واحسی احساس کرده بودند که از سوی چریک‌های فدایی بازی خورده‌اند. پیش از وقوع جنگ دوم، سازمان چریک‌های فدایی در بهمن ۱۳۵۸ که اولین سالگرد پیروزی انقلاب بود، برای برگزاری یک میتینگ در ۱۹ بهمن که سالروز واقعه سیه‌کل بود، اقدام کرد. از آنجا که ستاد خلق ترکمن هنوز رسماً و قانوناً ثبت نشده بود، مجوزی دریافت نکرد. تا اینکه با نام آقای واحسی که از اعضای اصلی این ستاد بود، مجوز گرفتند. آقای ارزانش این چنین گفته است که در آن ایام شهر گنبد پر از برکت‌های تبلیغاتی سازمان چریک‌های فدایی برای اطلاع‌رسانی آن میتینگ بود. ایشان همان زمان لبراز نگرانی کردند و گفتند که وجود اینکه از سردمداران منطقه ترکمن هستند، اما فضای شهر طوری است که کنترل اوضاع از دستشان در رفته است و دیگران تصمیم‌گیرنده هستند. در نهایت با دستگیری عده‌ای، میتینگ برگزار نشد. البته ناگفته نماند که در ۱۹ بهمن سال ۱۳۵۷ هم شهرنمایی برای دفاع از رژیم شاه، عده‌ای چماق‌دار را اجیر کرده بود و این فتنه ایجاد شده بود که این چماق‌داران ترکمن هستند و همین سبب ایجاد یک دوقطبی فارس-ترکمن گشته بود. همچنین در ۱۹ بهمن ۱۳۵۸ عده‌ای از زمین‌داران که زمین‌هایشان توسط ستاد خلق ترکمن مصادره و بین مردم تقسیم شده بود نیز با اجیر کردن فردی، یک راهپیمایی را علیه راهپیمایی ستاد خلق ترکمن راه انداختند. این هم‌زمانی

علی‌رغم تلاش‌های سپاه پاسداران و کمیته انقلاب، موجب شد تا این دو جمعیت به یکدیگر برخورد کنند و جنگ دوم آغاز شود. در نهایت ماجرا به آتش‌بس ختم شد و ارتش کنترل شهر را در دست گرفت. پس از جنگ دوم، رفته‌رفته همراهی مردم با چریک‌های فدایی خلق کم‌تر شد. نظر من این است که قوم ترکمن در خلال این درگیری‌ها که در افکار عمومی، جنگ بین فارس و ترکمن تلقی می‌شد، مظلوم واقع شد. در حالی که این جنگ اصلاً جنگ بین فارس و ترکمن نبود. یک نقد جلی نیز به مسئولین آن زمان وارد است و آن اعلام ۴ نفر از سران ترکمن است. در آن مقطع آقای خلخالی به صراحت گفته بود که مرگ آن ۴ نفر کار ایشان نیست. همچنین در روزنامه‌های اعلام کرد که اگر سندی مبنی بر دخالتش در این امر منتشر شود، ایشان حکم اعدام خودش را صادر می‌کند. این در حالی است که چندین سال بعد آقای خلخالی در خاطرات خودش به صورت مکتوب گفت که در اعدام آن‌ها نقش داشت. در نظر بگیرند که مجازات باید تأثیری در پیشگیری از بروز باقی جرایم شود. چه فایده‌ای خواهد داشت اگر این کار در خفا انجام شود؟ اگر این کار رسماً و قانوناً صورت می‌گرفت، این باور که جنگ گنبد بین فارس و ترکمن بود نیز کم‌رنگ‌تر می‌شد. ستار برقی فاجوری، نویسنده و فعال فرهنگی ترکمن ضمن تبریک به احمد خواجه‌نژاد بابت انتشار غبار صحرا اظهار داشت: من فکر می‌کنم این اولین کتابی باشد که درباره جنگ گنبد نوشته شده است. توجه به تاریخ معاصر از ضرورت‌های امروز است که باید به آن توجه شود. اما متأسفانه بسیاری از افراد از مشارکت در پروژه‌های تاریخ شفاهی نگران‌اند. با وجود تمام این مشکلات، آقای خواجه‌نژاد به خوبی از پس نگارش این کتاب برآمدند. به طوری که اثر ایشان شایستگی استفاده به عنوان کتاب مرجع را دارد. دوستان ترکمن من نیز از بی‌طرفی آقای خواجه‌نژاد رضایت داشتند که بسیار قابل تقدیر است. ایشان به خوبی از اسناد و مدارک استفاده کردند. هرچند که هنوز هم جای داشت این مورد بیش‌تر صورت بگیرد. ایشان از صاحب‌های نیز برای نگارش کتاب استفاده کردند. این امر لازمه کار در حوزه تاریخ شفاهی است. همچنین به خوبی به پیشینه ماجرا و دقت در ارائه گزارشات پرداختند. من فکر می‌کنم این امکان وجود داشت که افراد بیش‌تری نیز در نگارش این کتاب مشارکت کنند. اما برخی ملاحظات سبب شد تا این امر انجام نشود و دقت کار کاهش یابد. امید می‌رود که در آینده کتاب‌های بیش‌تری در این باره نوشته شود. تاکنون نیز صاحب‌هایی در این باره انجام شده و یادداشت‌های زیادی نوشته شده است. اما اغلب ترحیم‌چسان بر این بوده که فعلاً آن‌ها را منتشر نکنند. وی درباره نفوذ جریان‌ات چپ در گنبد کاووس افزود: متأسفانه نخستین دانشجویان ترکمن در دانشگاه تهران جذب حزب توده شدند. این افراد از یک جامعه کوچک وارد یک جامعه بزرگ شده و با اندیشه‌های بزرگی مواجه شده بودند. در دوره رضاخان این افراد دستگیر و زندانی شدند و با پایان دوره پهلوی اول، دوباره به ترکمن صحرا بازگشتند و پایه‌های اندیشه چپ را بین قوم ترکمن گذاشتند. هر چند که خیلی زود ایران را ترک کردند. از بین این افراد تنها صفر انصاری در سال ۱۳۳۰ به ایران بازگشت که دستگیر هم شد. اشخاص دیگری نیز تحت تأثیر آن‌ها برای تحصیل به تهران رفتند. گفتنی است که تا سال ۱۳۳۲ که رضاشاه در قدرت بود، زمین‌های منطقه اصلاً صاحب نداشتند. یعنی همگانی و مشاع بودند. ترکمن‌ها با یورت‌هایی داشتند، مزرعه‌های نانوشته‌ای را تعیین کرده و به آن پایبند بودند. اما وقتی رضاشاه زمین‌ها را از قوم ترکمن گرفت، مشکلات زیادی برایشان به وجود آمد. در دوره پهلوی دوم، ۳۳ سرهنگ و تیمسار زمین‌های ترکمن‌ها را اشغال کرده بودند. هنگام جنگ گنبد یکی از مسائل مطرح همین مالکیت زمین‌ها بود. مسئله دیگری که مورد توجه قرار گرفت، فرهنگ ترکمن بود. چرا که خط، زبان و آداب و رسومشان را گرفته بودند و اجازه نمی‌دادند که این قوم لباس محلی‌اش را بر تن کنند. این گونه شد که این شعار به وجود آمد: تحصیلات می‌خواهیم، خط می‌خواهیم، مدرسه ترکمنی می‌خواهیم، زمین‌های گرفته شده را می‌خواهیم. البته در مواردی نیز تندروی‌هایی صورت گرفت و تا حدی باعث بلنای قوم ترکمن شد. به یاد دارم سال ۱۳۳۸ که به خدمت سربازی اعزام شده بودم، از من می‌پرسیدند که در جنگ گنبد چه نقشی داشتیم. در حالی که من آن زمان ۷ سال بیش‌تر نداشتم. رحمت‌اله رجایی، نویسنده و پژوهشگر به عنوان واپسین سخنران نشست از برخی ممانعت‌ها برای کارهای پژوهشی انتقاد کرد و گفت: جنگ، حادثه، غائله یا واقعه گنبد رویدادی مهم در تاریخ معاصر ماست که شناخت آن مستلزم کار پژوهشی است. متأسفانه امروز آن را به یک حریم ممنوعه تبدیل کرده‌اند. حتی با وجود اینکه ۴۰ سال از این واقعه می‌گذرد، اطلاعاتی هنوز سندی در این باره منتشر نشده است. بسیاری از دوستانی که در صحنه حضور داشتند، از صحبت کردن هراس دارند. از این رو، تاکنون پژوهشی در این حوزه انجام نشده و تنها لابه‌لای برخی کتاب‌ها درباره تاریخ انقلاب، برخی رساله‌های کارشناسی ارشد و برخی خاطرات منتشر شده از افرادی در خارج از کشور به این موضوع پرداخته شده است. پرداختن به واقعه گنبد به سود منافع ملی ماست. انتشار کتاب «غبار صحرا» قدمی مثبت در این مسیر است. آقای خواجه‌نژاد در فضایی که هیچ یک از دو طرف مایل به کار در این

حوزه نیستند، پژوهشی در این باره انجام دادند که اقدامی بسیار شجاعانه بود. ایشان در نگارش این کتاب از اسناد و مدارکی که خارج‌نشین‌ها در آرشیوهایشان گردآوری می‌کنند نیز استفاده کردند. متأسفانه نهادهای داخلی ما در این امر با ما همکاری نمی‌کنند. متأسفانه در فضای ملت‌په اوایل انقلاب، مسائلی پیش آمد که نباید می‌آمد و هنوز افرادی چوب آن را می‌خورند. مزیت این کتاب این است که آن نگاه کلیشه‌ای رایج را ندارد و عنوان می‌کند که خودمان مسئول مصیبت‌های پیش آمده بودیم. نکته قابل توجه کتاب «غبار صحرا» این است که نویسنده محترم بی‌طرفی را رعایت کرده است. روی هم رفته، من این کتاب را سرآغاز خوبی برای این دسته از پژوهش‌ها می‌دانم. اگر بناست که در چارچوب گفت‌وگو انقلاب کار شود، شایسته است که از برخورد امنیتی فاصله بگیریم. وی با ریشه‌یابی اختلافات تاریخی بین قوم ترکمن و حاکمیت مرکزی عنوان کرد: بسیاری از ترکمن‌ها زندگی ایلاتی داشتند. در مقابل گروهی یک‌جانشین بود که بین زندگی آن‌ها با ترکمن‌ها تعارضاتی بود. در تمام دنیا این تعارضات وجود داشته است. دیوار بزرگ چین نیز به همین علت ساخته شد. این موضوع و برخوردهای تندی که با قوم ترکمن در طول تاریخ صورت گرفت، در روابط بین حاکمیت مرکزی با آن‌ها تأثیرگذار بود. مسئله دوم نیز درباره زمین‌ها بود. جنگ گنبد اساساً به همین خاطر انجام شد. بعد از جنگ گنبد مسئولین ما با هدف عقب‌نیتان از جریان‌ات چپ، دچار اشتباهاتی شدند. آقای خلخالی که پس از جنگ دوم به این منطقه آمدند، طبق اعلام روزنامه اطلاعات، ۱۷۷ قطعه زمین را بدون صحبتی با زمین‌داران مصادره کردند. این موضوع روی مسائل بعدی جامعه ما تأثیر گذاشت و حتی موجب کاهش کشت پنبه شد. امروز نیز در نتیجه همین تصمیم کار به جایی رسیده که کشت در زمین‌های هزار یا ۲ هزارمتری مقرون به صرفه نیست. شروع این مشکلات نیز از آنجا بود که شاه برای عقب‌نیتان از جریان‌ات چپ که شعار مصادره زمین‌ها را می‌داد، اصلاحات ارضی انجام داد. در همان اوایل انقلاب نیز سازمان چریک‌های فدایی خلق تمام توجهش را روی صاحب زمین‌ها توسط دهقانان گذاشت. دیگر سو، نیروهای حاکمیتی برای عقب‌نیتان از این مسائل، به تقسیم زمین‌ها روی آوردند. همین امروز در دادگستری گرگان پرونده‌های زیادی در این مورد وجود دارد. اکنون جای دارد از خودمان بپرسیم که آیا واقعاً این مصادره‌ها سبب شکوفایی اقتصادی شد؟ رجایی ضمن بررسی حضور جریان‌های چپ بین قوم ترکمن گفت: موضوع دیگری که آقای خواجه‌نژاد به آن پرداختند، جریان چپ بود. این جریان علاقه زیادی به استفاده ابزاری از اقوام داشت. به طور مثال در پی قیام افسران خراسان، نیروهای حزب توده در همان ایالت به مرادپه و سپس به گنبد رفتند. در حالی که کشاورزان اصلاً آن‌ها را نمی‌شناختند. در روزنامه‌های پایتخت نیز این گونه گفتند که هزاران ترکمن با افسران خراسان همراهی کردند. در حالی که تاریخ به ما نشان می‌دهد که ترکمن‌ها با آن‌ها همکاری نداشتند. جالب است که در گروه ۵۳ نفر نیز یک ترکمن حضور داشت. هرچند که اصلاً نسبتی با جریان‌های روشنفکری و ایدئولوگ‌هایی مثل دکتر تقی ارانی نداشت. بین سال‌های ۱۳۴۸ تا ۱۳۵۱ نیز برخی از دانشجویان جذب جریان‌های چپ شده بودند، جلسات و کنسرت‌های موسیقی برگزار می‌کردند که توسط ساواک دستگیر شدند. پس از این ماجرا بود که چریک‌های فدایی خلق با مهیا شدن زمینه، وارد منطقه شدند. رابطشان نیز شخصی به نام یوسف کر بود. به دور از تصور هم نبود که جوانانی که سال‌ها تحت ستم بودند، جذب جریان‌اتی شوند که شعارهایی در راستای حمایت از حقوق خلق‌ها و تقسیم ارضی می‌دهد. بسیاری از این جوانان اصلاً شناختی از این جریان‌ها نداشتند. به طور مثال روی دیواری در گنبد شعار «مرگ بر کمونیست، درود بر فدایی» نوشته بودند. در حالی که چریک‌های فداییان خلق خودشان کمونیست بودند. خود سازمان چریک‌های فدایی یک سازمان جوانان تحت عنوان «سازمان پیش‌گام» را سازمان‌دهی کرده بود و از این طریق توانسته بود که در کل کشور نفوذ کند. بسیاری از جوانان در مواجهه با چریک‌های فدایی، دچار شیفتگی شده بودند، روحانیون ترکمن نیز توسط جوانان سنتی قلمداد می‌شدند و مورد قبول نبودند. روی هم رفته، عوامل مختلف دست به دست هم داده و شرایط را برای شروع جنگ آماده کردند.





ساراماگو و کورسوی امید!!!



حسین میفتاحی

کمترب کسی از خوانندگان حرفه‌ای رمانهای خارجی سراغ دارید که کتابی از خوزه ساراماگو پرتقالی که سیاست را با داستانسرایی گره زده (اکثر افراد از کشور پرتغال بازنکن فوق ستاره آن یعنی رونالدو را می شناسند!) را خوانده باشد و تا حرفی از رمانهای مشهور خارجی در ادبیات داستانی میشود از رمانهایی مانند برهفای کلیمانجارو، سالار مگسها، بینولیان، برباد رفته، جین ایر، خوشه‌های خشم، زوریای یونانی و... میشود و کمتر به کتابهای رمان نویسندگانی مانند ساراماگو و یاراهان پاموک ترکی ارجاع داده میشود. برای توضیح سبک ساراماگو میتوان از کلمه اکسیموران استفاده کرد (اکسیموران، ترکیب متضاد پادآمیزه، استعمال کلمات مرکب ضد و نقیض و نهایتا شکلی از گفتمان که در آن عباراتی ظاهرا متناقض در کنار هم پذیرای می شوند، استعاره عنادیه، بیان نقیضی و در انتها میتوان از کلمه ناسازه گوئی نام برد.) در بررسی نظریات این نویسنده شهیر و گرانسنگ دو تا از کتابهای ایشان را مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار می دهم و امید است مورد نقد و نظر دوستان کتابخوان قرار گیرد.

۱ - معرفی رمان کوری اثر ژوزه ساراماگو

کوری نام رمانی است از ژوزه ساراماگو که بواسطه آن موفق به کسب جایزه نوبل ادبی ۱۹۹۸ میلادی شد. داستان با کوری ناگهانی و عجیب راننده‌ای در پشت چراغ قرمز آغاز می شود، کوری سفید نه سیاه، و در ملت کوتاهی شهری بی نام را غرق در سفیدی مطلق می کند. کورهاقرن‌زیمه می شوند، اما کوری بتدریج و مستمر سراسر کشور را فرا می گیرد و دنیای مدرن را یکسره به برهبری بازمی گرداند. کوری، کابوسی که واقعیت می یابد! کوری استعاری بر بدبختی فردی و فجایع اجتماعی و سیاسی و نحوه کنش انسان در برابر آن است و ساراماگو به مانند کامو در طاعون، کوشیده تا از بیماری به عنوان ابزاری برای نمایش این بحران‌ها استفاده کند. ساراماگو بحران تباهی بشر را در نابینایی تدریجی افراد به تصویر می کشد تا بتواند کوری انسان را نسبت به خود اطرافیان و جهان پیرامون نشان دهد. این رمان پست- مدرن، داستانی است تمثیلی که کوری در آن سمبل غفلت نسبت به عقلانیت حقیقی، روح، معنویت، انسانیت و بسندگی به زندگی مادی و به تعبیری عقلانیت ابزاری و سوداگرانه است. دغدغه عمده ساراماگو در رمان کوری، سرگشتگی و سردرگمی انسان معاصر است، انسانی که علیرغم برخورداری از امکانات بشمار رفاهی از نفس خویش غافل گشته و بدبختی ترین نیازهای روحی و معنوی خود را درک نمی کند و از این روی از برقراری رابطه انسانی با دیگران عاجز مانده و در سیری باطل تنها به نیازهای مادی و سوداگرانه خود می اندیشد و سرانجام در دام همان مقاصد مادی و اهداف سطحی گرفتار آمده و توان نقد و بازاندیشی خود را در قبال جامعه از دست می دهد. وی خود می گوید: "این کوری واقعی نیست، تمثیلی است، کور شدن عقل و منطق انسان است، ما انسان‌ها عقل داریم اما عقلا رفته رفتار نمی‌کنیم، می بینیم ولی تامل نمی‌کنیم." آغازگر رمان کوری نیز عبارتی از کتاب مواظط است: "اگر می توانی ببینی، نگاه کن، اگر می توانی نگاه کنی، تامل کن" که قیاسی است بین دیدن و فهمیدن و یادآور تمثیل غار فاطون در کتاب جُمهور

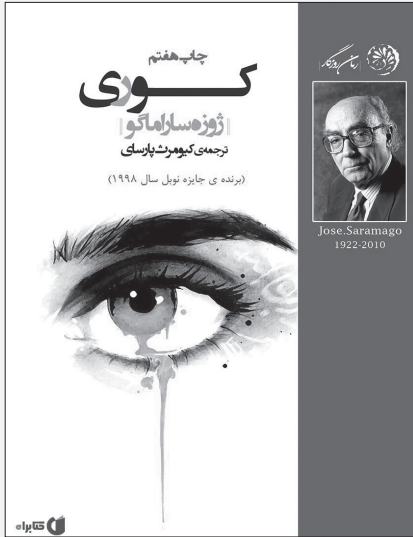
در رمان کوری تمامی رخدادها هوشمندانه طراحی شده و هر شئی و فردی متضمن مفهومی است. کوری سفید نمادی است از اینکه ما انسان‌ها عقل داریم اما عقلانیت نه در واقع کوری در این رمان حکایت از غفلت، نادانی و بی خبری از خود واقعی و ضمیر آگاه آمیان و جامعه است. این مفهوم به این معناست که آمیان علی رغم زندگی در کنار یکدیگر نسبت به هم و نیز نسبت به جامعه خود غافل و بی اعتنایند و به جای زندگی اجتماعی تنها زیست جمعی را در کنار یکدیگر تجربه می کنند. ساراماگو در کوری، چشم را به عنوان اصلی ترین ابزاری که امکان اعتباربخشی را فراهم می کند، از صحنه زندگی حذف کرده است. از طرف دیگر کوری را می توان نبود انسانیت، اخلاقی و معنویت در جامعه مدرن تفسیر کرد که می تواند به شکل ناآگاهی و بی تفاوتی مردم نسبت به یکدیگر نمود یابد. همان گونه که جایی در رمان، چشم پزشک می گوید "عمر ما را با نگاه کردن به چشم های مردم گذرانده ام، چشم تنها جای بدن است که شاید هنوز روحی در آن باقی باشد". نقد خشونت، اطاعت کورکورانه، دیکتاتوری و سیر تاریخی فراگیر بودن آن از دیگر مضامین مهم رمان کوری است. افزون بر این، کوری رمانی است انتقالی نسبت به هنجارهای اجتماعی جهان مدرن که به مشکلات پایه‌ای در زندگی مانند گرسنگی و بیماری می‌پردازد. ساراماگو در طی روایت داستانش بارها بر موضوع جهل و خرد تاکید داشته است. وی جهل و نادانی را مرضی همه گیر و خطرناک در میان انسان‌ها برشمرده و به صورتی استعاری بیان می کند که معهود روشنفکرانی هم که در جامعه قادر به تشخیص و درمان بیماری‌های اجتماعی هستند در بلند مدت ممکن است چشم بر نیازهای دیگران بسته و از آن غافل شوند و حتی گاه همچون مردم ناآگاه و کوتاه فکر رفتار نمایند. ساراماگو در رمان کوری به مخاطبیتش یادآور می شود که با نادیده انگاشتن ارزش‌های زندگی، خردمان را منحرف کرده ایم و اینگونه است که روزانه کرامت انسانی توسط افرادی که در مسند قدرت ایستاده اند مورد تجاوز قرار می گیرد.

۲ - معرفی رمان دخمه اثر ژوزه ساراماگو

در این رمان نبرد ذهنی نویسنده بین دو موضوع قدیمی و پر از چالش سنت و مدرنیته است. در ابتدا من در این زمینه مطلبی را نوشته‌ام که به مشغولیت ذهنی ساراماگو در رمان دخمه می‌پردازم: گذر از سنت به مدرنیته!

ذهن مشوش، مغشوش، جهل تیکه، تیکه پاره و نهایتاً بی سرلجام!

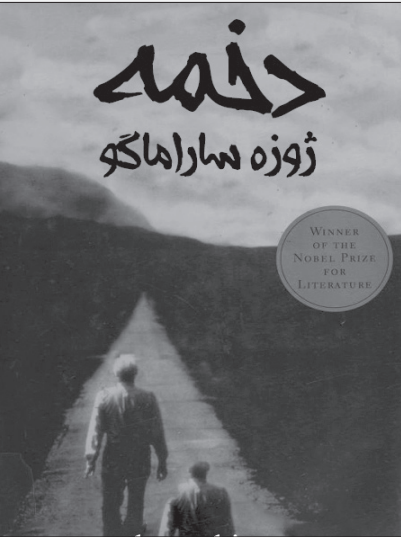
اول از همه باید بگویم منظور من از جهل تیکگی لزوماً معنایی نیست که داریوش شایگان در کتاب افسون زدگی جدید از آن استفاده کرد هرچند که شاید دور از آن هم نباشد. جهل تیکه روایت بحرانی است مخصوص دنیاهایی که در حال گذر از سنت به مدرنیته هستند. ذهن‌هایی که هنوز ریشه در سنت خود دارند اما نمی‌توانند در دنیای مدرن زندگی نکنند. مغزهایی که سنتی عمل می‌کنند اما دوست دارند مدرن بیندیشند. بخشی از احکام دینی را می‌پسندند و بخشی را نمی‌پسندند. برخی از آن‌هایی را که نمی‌پسندند اجرا می‌کنند چون از عمل نکردن به آن می‌ترسند. این‌ور و آن‌ور حرف‌های روشنفکران دینی و نوآوران را حجت می‌گیرند تا بتوانند به آن بخش از احکام دینی که علاقه ندارند عمل نکنند. اما همیشه ذهنشان درگیر نوعی عذاب وجدان است تا آن‌جا که برایشان عادی شود. سپس به عادی شدنش می‌بالند و به روشنفکری خود افتخار می‌کنند. زیارت می‌روند اما نماز نمی‌خوانند، نذری امام حسین می‌دهند اما روزه نمی‌گیرند. در مجالس عزا شرکت می‌کنند اما آرزو و الگویشان زندگی و رفاه غربی است. عده‌ای هم هستند که شاید از همه ظواهر سنت گذر کرده‌اند و عده‌ای هم اصطلاح مدرن شده‌اند اما خود می‌دانند که هنوز ته دلشان قلقلک می‌آید. منظور من این نیست که این‌ها خوب است یا بد است. منظور آن است که ذهن ما ایرانی‌ها همیشه به نوعی منظره یا عملی - درگیر این تقابل سنت و مدرنیته است. روشنفکران ما پیوسته در حال تکه دوزی این دو به هم هستند، مگر راهی بیابند که این دو را آشتی دهند. روحانیون سنتی ما از آنجا که نمی‌توانند مدرنیته را نادیده بگیرند - به دنبال پالایش آن هستند تا مگر راهی بیابند که دین را از راه پر پیچ و خم دنیای جدید رهایی بخشند. مردم نیز به صورت عملی و در تک تک رفتارهای خود درگیر انتخاب میان این دو راه هستند، خواه توجه کنند و خواه بی توجه باشند. هیچ کس راه درست را نمی‌داند. ذهن ما در خاک سنت روینده اما در هوای مدرنیته نفس می‌کشد. هر چه کنیم نمی‌توانیم از دغدغه‌ی درگیری میان این دو رهایی یابیم. یک جوان اروپایی که در بیست سی سال اخیر در کشورهای نظیر نروژ، دانمارک یا فنلاند به دنیا آمده هیچ درگیری ذهنی از این نوع ندارد. درگیری‌های ذهنی او کاملاً مشخص است. بی هیچ عذاب وجدان، بی هیچ دوگانگی وجودی و بی هیچ جهل تکیگی ذهنی زندگی خود را می‌کند. آرزو‌ها و آمل او معلوم است. شیوه زندگی اش



مشخص است. دغدغه‌های او چیزی است از جنس برنامه‌های آخر هفته، ارتباط با دوستان، یافتن کار، خانه، ماشین، سفر و شاید کار خیریه و خواندن کتاب‌های رمان و گوش دادن به موسیقی. همه این‌ها هیچ درگیری ذهنی از نوع دوگانگی و تقابل در ذهن او ایجاد نمی‌کند. هیچ بحران خویشتن برای او نمی‌آفریند. اما ذهن یک ایرانی امروز در موسیقی هم دوگانگی و تقابل ایجاد می‌کند، در کتاب‌ها هم، در انتخاب سفرهای او هم دوگانگی و تقابل هست. ذهن ما به ناچار در این موقعیت تاریخی قرار گرفته است، ذهنی درگیر خود، درگیر شناخت خود، شناخت راه درست، ذهنی پر از مجهولات، پر از دوگانگی‌ها، ذهنی جهل تکه!!! در این رمان ذهن نویسنده و همچنین بازیگران آن اینچنین است و اگر چه از زندگی در دنیای مدرن آنها را گریزی نیست ولی در ذهن خود این دغدغه از بین رفتن تمامی مقوله‌های مثبتی که در نیای پیشامدرن وجود داشته است و اکنون در حال مضمحل شدن است را نمیتواند از یاد برد. تمامی افرادمان که تعاندنشان به تعداد انگشتان دست یک فرد هم نمیرسد دائماً در ذهن خود دنیای شسته رفته و بدون غل و غش روستا و شهرک کوچک خود را با دنیای پر از رمز و راز دنیای جدید یعنی مجتمع مرکزی چندین طبقه مورد بازیابی قرار داده و چنان ذهن آنها را به خود مشغول میکند که گاهی می‌خواهند اصلاً هرچه زودتر به سرای باقی بشتابند! در این وادی نویسنده چنان خلاصه‌حافظی افراد را از روستا و تمامی وسایل و افراد و... تفسیر کرده و توضیح میدهد که در زمان خلاصه‌حافظی پدر با سگ خود (پیدا شده در خانه مرد) که اسم او را انکوئرتولو گذاشته است چنان احساسات انسان را بر می‌انگیزد که اگر کسی پس از خواندن آن گریه کند هم حرجی بر او نیست. حال که به اینجا رسیدیم چه خوب است ابتدا مقداری در مورد خود داستان و افراد بازیگر آن توضیح دهم. رمان بطور کلی حول و حول چند نفر محدود دور می‌زند و در ابتدا به متن پشت جلد کتاب دقت کرده و آنگاه داستان را روایت خواهیم کرد:

پشت جلد کتاب:

"سپیریانو" کوزه‌گری است که در دهکده‌ای در جوار یک شهر (زندگی سنتی!) سفارشات مجتمع بزرگ و حفاظت شده و مدرنی (زندگی در یکی از مظاهر مدرنیته است و آنجا را مانند زنان می‌بیند به مکانهای مختلف مجتمع سر می‌زند و شبانگاه به مکانی که روی درب آن نوشته شده بوده است ورود ممنوع!!! وارد میشود و در یک سرازیری شایده در حالی که داماد هم در آنجا نگیهان بوده است دخمه‌ای را می‌بیند که چندین جسد به تعداد افرازی که می‌شناسد در آنجا تعبیه کرده‌اند و این نشان دهنده آن است که در پایان آنها باید به این دخمه منتقل گردند و با هزار زحمت برگشته و بدون معطلی همگی آنها تصمیم به بازگشت به روستا گرفته و زمانی که با وانت پدر به روستا می‌رسند با کمال تعجب دیده میشود که ایسارا (زن بیوه) در منزل آنها منتظر پدر (به عنوان شهر ایده‌آل) بوده و انکوئرتولو هم کماکان آنها را شناخته و مورد استقبال قرار میدهد. تا اینجا داستان میتوان از مشغولیت ذهنی نویسنده تا حدودی با خبر شد ولی از اینجا به بعد چون خانواده فقط و فقط مکانی برای زندگی دارد و هیچ کار و شغل و آینده‌ای برای ادامه زندگی آنها متصور نیست دیگر نمیتوان به ذهن نویسنده نفوذ کرد و او نیز راه حلی برای گریز از این گذرگاه نداشته و انسانها را قول قدیمیها در پی نخود سیاه می‌فرستد. نتیجه: در پایان داستان همگی افراد در پی یافتن راهی برای برون رفت از وضع موجود هستند و این همان چیزی که من در عنوان مطلب آن را کورسوی امید نامیدم. آیا کورسوی امیدی برای برون رفت از این درگیری بین سنت و مدرنیته وجود دارد؟ آن کورسوی امید چه میتواند باشد؟



و اما داستان به روایت بنده:
پدر: سپیریانو الگور مادر فوت شده دختر: مارتا داماد: ماریسال پدر و مادر داماد: ... زن بیوه: ایسارا سگ: انکوئرتولو خانواده پدر کارگاه کوزه‌گری دارند که کوزه‌های تولیدی را در مجتمع مرکزی (فروشگاههای بزرگ زندگی مدرنیته - هایپر مارکتها - مجتمع‌های مسکونی مانند اطراف دریایچه چیتگر - ...) به فروش می‌رسانند و بعد از مدتی افراد چون مدرن شده‌اند دیگر از آن کوزه‌ها استفاده نکرده و روی به ظروف پلاستیکی و ... آورده‌اند و دیگر کوزه‌ها به فروش نمی‌روند و پدر و خانواده مجبور به تولید عروسکهای گلی نموده که آنها هم مورد قبول کودکان دوران مدرنیته نخواهد بود (همه آنها در یک جایی به نام دخمه دیو میشوند شاید روزی دوباره به کار آیند ۴٪). از طرفی دختر که حامله شده است و داماد که در مجتمع مرکزی به عنوان نگهبان مشغول کار است، دوست دارند که از روستا و شهر کوچیکی که در آن زندگی می‌کنند به مکانی جدید و مدرن اسباب‌کشی کرده تا با مظاهر تمدن جلی آشنایی پیدا کنند که پدر با این مهاجرت به شدت مخالف است و چون از طرفی هم عاشق آن بیوه شده است و بیوه هم که او دل و قلوبه میدهد بی میل نیست که در روستا بماند ولی مشکل این است که چون دیگر تولیدی ندارد و البته درآمد نمیتواند براساس دستورات سنت از محل درآمد بیوه که بقال است ارتزاق کرده‌اند را در دون شان یک مرد می‌داند و بالاخره مجبور میشود با دختر و داماد راهی مجتمع مرکزی گردد که در این راه پدر و مادر داماد هم یکی از مشتریان مهاجرت به آنجا به‌بهره پسر خودشان هستند ولی به دلیل روابط نه چندان مناسب بین پسر (داماد) و پدر و مادرش، او فقط یک نفر را به دلیل مخلودیت به مجتمع مرکزی میتواند ببرد و این فرد کسی نیست جز پدر زن و یا همان پدر داستان! الغرض پدر پس از مدتها فکر و... به مهاجرت به مجتمع مرکزی راضی شده و همراه داماد و دختر به آنجا می‌روند ولی به دلیل اینکه پدر همیشه آزاد بوده است که در دوران سنت به مکانهای مختلفی رفته و در داخل روستا و شهر گردش کرده و... ولی در اینجا میتوان گفت که در یک چهار دیواری محبوس شده است و آنجا را مانند زنان می‌بیند به مکانهای مختلف مجتمع سر می‌زند و شبانگاه به مکانی که روی درب آن نوشته شده بوده است ورود ممنوع!!! وارد میشود و در یک سرازیری شایده در حالی که داماد هم در آنجا نگیهان بوده است دخمه‌ای را می‌بیند که چندین جسد به تعداد افرازی که می‌شناسد در آنجا تعبیه کرده‌اند و این نشان دهنده آن است که در پایان آنها باید به این دخمه منتقل گردند و با هزار زحمت برگشته و بدون معطلی همگی آنها تصمیم به بازگشت به روستا گرفته و زمانی که با وانت پدر به روستا می‌رسند با کمال تعجب دیده میشود که ایسارا (زن بیوه) در منزل آنها منتظر پدر (به عنوان شهر ایده‌آل) بوده و انکوئرتولو هم کماکان آنها را شناخته و مورد استقبال قرار میدهد. تا اینجا داستان میتوان از مشغولیت ذهنی نویسنده تا حدودی با خبر شد ولی از اینجا به بعد چون خانواده فقط و فقط مکانی برای زندگی دارد و هیچ کار و شغل و آینده‌ای برای ادامه زندگی آنها متصور نیست دیگر نمیتوان به ذهن نویسنده نفوذ کرد و او نیز راه حلی برای گریز از این گذرگاه نداشته و انسانها را قول قدیمیها در پی نخود سیاه می‌فرستد. نتیجه: در پایان داستان همگی افراد در پی یافتن راهی برای برون رفت از وضع موجود هستند و این همان چیزی که من در عنوان مطلب آن را کورسوی امید نامیدم. آیا کورسوی امیدی برای برون رفت از این درگیری بین سنت و مدرنیته وجود دارد؟ آن کورسوی امید چه میتواند باشد؟

عضو هیات علمی دانشگاه گلستان

با چند تمرین ساده حال دلتو خوب کن

احساس ناراحتی، بدخوبی و حال بد، چیزی است که همه گهگاه تجربه می کنند. چند کار ساده وجود دارد که می توانید برای بهبود خلق و خو و احساس شادی بیشتر انجام دهید. به گزارش ایرنا زندگی، همه افراد در زندگی خود حال بد را تجربه می کنند. شاید با بهترین دوستان دعوا کرده باشید، آن ترفیع را که انتظار داشتید دریافت نکرده باشید و یا در ترافیک سنگین گیر کرده باشید. خلق و خوی بد می تواند توسط عوامل مختلفی از جمله؛ استرس ناشی از کار، کم خوابی و حتی خوردن غذاهایی که از خلق و خوی مثبت حمایت نمی کنند، مانند قند زیاد ایجاد شود. طبیعی است که وقتی تحرک می شوید، این افت های عاطفی را تجربه کنید، زیرا آنها راه بدن شما برای ارسال سیگنالی هستند که چیزی در تعادل نیست. دکتر اصغر کیهان نیا، مشاوره خانواده، ۱۰ تمرین ساده و قابل اجرا در منزل ارائه داده تا با انجام دادن آن به راحتی از حال بد به حال خوب برسید.



تمرینات ساده عملی و قابل اجرا برای رسیدن به حال خوب

دکتر کیهان نیا گفت: چهار مواد شیمیایی وجود دارد که اگر مغز آنها را آزاد کند حال ما همیشه خوب است. این چهار ماده عبارتند از: اندرفین، دوماپین، سرتونین و اکسیتین. تمرینات زیر موجب میشود تا این مواد در مغز آزاد شود. خنده الکی یا واقعی اندرفین را آزاد می کند، ۵-۷ دقیقه مخصوصاً قهقهه سکوت ۱۰-۱۵ دقیقه مثل مراقبه آزادی کودک درون، یعنی جای خلوتی یافتن

و مثل بچه ها با ادا و اطوار و شکلک در آوردن عدم گوش کردن به اخبارهای متفاوت و تفسیر اخبار عدم تماشای فیلم های خشن، غم انگیز و گریه دار عدم خواندن یا دیدن حوادث ناخوشایند در روزنامه یا رادیو و تلویزیون عدم گوش کردن به موسیقی حزن آور، اعتراضی فقط موسیقی بی کلام مثل پیانو یا شنبیه آن یا موسیقی غنایی عدم معاشرت با دوستان نق نقو، ناامید، منفی باف، شکست خورده، مطلقه هتاک غیرمنطقی، منفی نگر خوراک سالم و استفاده دایمی از سیر، لیموترش، آواکادو، گوجه فرنگی، کلم بروکلی، چایی سبز،

شکلات تلخ، عسل اورگانیک، جعفری و گشنیز، زنجبیل و دارچین، اسفناج و میوه هایی که قند ندارند. ورزش، شنا، پیاده روی، یوگا، حرکات کششی و... هفته ای ۳ ساعت این مشاور خانواده در توضیح این نسخه ی شادی بخش گفت: وقتی این نسخه را می پیچم اغلب مراجعینم می گویند ما با این موارد آشنایی داشتیم. من در پاسخ می گویم: بله میدونستید ولی نه همه آنها را یکجا و از همه مهمتر انجام دقیق و بموقع و منظم آنها با برنامه. کسانی که اینگونه برنامه ها را با اضافه کردن ابتکارات شخصی انجام می دهند بیش از ۱۰۵ سال عمر می کنند.

مدیران با گزارش دهی ناکافی انرژی دولت را هدر می دهند



سرپرست معاونت سیاسی امنیتی و اجتماعی استانداری گلستان تبیین خدمات نظام مقدس جمهوری اسلامی و دولتمردان را برای مردم به ویژه نسل جوان ضروری خواند و گفت: مدیری که نتواند گزارش درستی از اقدامات و تلاش ها به مقام بالادستی خود و مردم به عنوان صاحبان اصلی نظام ارائه کند، بخشی از انرژی هایی که صرف شده را هدر داده است. به گزارش روابط عمومی، محمد حمیدی اظهار کرد: گزارش دهی صحیح و کامل مکمل تلاش ها، موفقیت ها و دستاوردها است اما یکی از نقاط ضعف موجود که باید اصلاح شود خلا گزارش دهی درست با وجود اقدامات مهم و اثرگذار است.

آگهی ثبتی

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

برابر آراء صادره هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضیان مجرز گردیده است. لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا بشرح زیر به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می شود از این رو شخصی که نسبت به رای صادره فوق الذکر اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به این اداره ارائه نمایند. ۱- محمود محمدزمانی شماره شناسنامه ۱۵ شماره ملی ۲۱۲۲۰۴۰۸۲۳ صادره از گرگان فرزند محمد در شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۵۴۷.۹۹ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۰-اصلی واقع در اراضی سرخکلاته بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۲- عبدالرضا مقصدولو شماره شناسنامه ۴۰ شماره ملی ۲۱۲۲۰۹۹۵۷۷ صادره از گرگان فرزند محمد مهدی در شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۵۴۷.۷۸ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۰-اصلی واقع در اراضی سرخکلاته بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۳- محمدعلی بسطامی شماره شناسنامه ۱ شماره ملی ۲۱۲۲۱۲۵۶۶۷ صادره از گرگان فرزند اکبر در شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۹۶۱.۰۸ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۰-اصلی واقع در اراضی سرخکلاته بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۴- عزت رنجبرنوعی شماره شناسنامه ۸۰ شماره ملی ۲۱۲۲۰۷۵۲۰۱ صادره از گرگان فرزند ابراهیم در شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۳۳۲.۸۱ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۰-اصلی واقع در اراضی سرخکلاته بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۵- عزت رنجبرنوعی شماره شناسنامه ۸۰ شماره ملی ۲۱۲۲۰۷۵۲۰۱ صادره از گرگان فرزند ابراهیم در شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۵۲۶.۹۶ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۰-اصلی واقع در اراضی سرخکلاته بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۶- خدیجه تاجیک غریبی شماره شناسنامه ۱۱۰ شماره ملی ۲۱۲۲۱۱۶۳۶۶ صادره از گرگان فرزند اسداله در شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۴۶۶.۶۸ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۰-اصلی واقع در اراضی سرخکلاته بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۷- فاطمه رنجر شماره شناسنامه ۵ شماره ملی ۲۱۲۲۲۷۸۲۰۰ صادره از گرگان فرزند علی اکبر در شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۵۲۱.۴۷ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۰-اصلی واقع در اراضی سرخکلاته بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۸- ام البنین دوگل شماره شناسنامه ۲۲۸۳ شماره ملی ۲۱۲۰۵۴۵۴۳۶۱ صادره از گرگان فرزند رمضان در شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۹۹۹.۳۹ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۰-اصلی واقع در اراضی سرخکلاته بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۹- حسین محمدزاده شماره شناسنامه ۴۵۴ شماره ملی ۴۹۷۹۳۹۶۵۰۰ صادره از آق

قلا فرزند محمد در شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۶۰۳.۷۸ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۰-اصلی واقع در اراضی سرخکلاته بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۱۰-رضویه بیگم میراکبری شماره شناسنامه ۲۵ شماره ملی ۲۱۲۲۰۶۴۴۲۰ صادره از گرگان فرزند مهدی در شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۵۰۷.۷۹ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۰-اصلی واقع در اراضی سرخکلاته بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۱۱- عقیل مقصدولو شماره شناسنامه ۳۹ شماره ملی ۲۱۲۲۰۰۸۳۴۲ صادره از گرگان فرزند قاسم متقاضی در شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۸۴۱.۹۲ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۰-اصلی واقع در اراضی سرخکلاته بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۱۲- علی شهرانی شماره شناسنامه ۲۶۹۷ شماره ملی ۲۱۲۰۵۴۹۴۰۰ صادره از گرگان فرزند اسمعیل در شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۱۳۰.۵۴ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۰-اصلی واقع در اراضی سرخکلاته بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۱۳-علی اصغر تاجیک جلایری شماره شناسنامه ۸۶ شماره ملی ۲۱۲۲۰۶۹۳۷۸ صادره از گرگان فرزند حسین در شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۴- تقی لارجانی شماره شناسنامه ۳۹ شماره ملی ۲۱۲۲۰۹۹۵۶۹ صادره از گرگان فرزند صفر در شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۴۹۶.۷۴ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۰-اصلی واقع در اراضی سرخکلاته بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۱۵- غلامعلی ابراهیم زاده شیخی شماره شناسنامه ۱۱۳ شماره ملی ۳۳۷۱۷۸۱۶۶۱ صادره از زابل فرزند محمد در شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۱۳۴۱.۳۵ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۰-اصلی واقع در اراضی سرخکلاته بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۱۶- غلام رضا مهاجرکوهی شماره شناسنامه ۶۸ شماره ملی ۲۱۲۲۰۲۴۶۳۱ صادره از گرگان فرزند حبیب در شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۷۴۹.۲۸ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۰-اصلی واقع در اراضی سرخکلاته بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۱۷- علیرضاحسن نژاد شماره شناسنامه ۵۹ شماره ملی ۲۱۲۲۰۸۷۱۷۱ صادره از گرگان فرزند مهدی در شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۳۹۹۹.۹۷ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۰-اصلی واقع در اراضی سرخکلاته بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۱۸- حسینیعلی مقصدولودار شماره شناسنامه ۱۷ شماره ملی ۲۱۲۲۱۶۱۳۶۱ صادره از گرگان فرزند علی اکبر در شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۹۹۹.۰۱ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۰-اصلی واقع در اراضی سرخکلاته بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۱۹- سکینه رنجبرنوعی شماره شناسنامه ۳۸ شماره ملی ۲۱۲۲۱۴۰۵۱۸ صادره از گرگان فرزند ابراهیم در شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۳۴۶.۹۲ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۰-اصلی واقع در اراضی سرخکلاته بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۲۰- فاطمه رنجبرنوعی شماره شناسنامه ۲۸۲۳ شماره ملی ۲۱۲۲۰۵۵۰۷۶۱ صادره از گرگان فرزند ابراهیم در شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت

۳۴۲.۶۱ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۰-اصلی واقع در اراضی سرخکلاته بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۲۱-طهمورث نظری شماره شناسنامه ۲۱۱۰۱۸۴۷۷۹ شماره ملی ۲۱۱۰۱۸۴۷۷۹ صادره از گرگان فرزند حاجت اله در شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۳۷۳.۳۱ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۰-اصلی واقع در اراضی سرخکلاته بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۲۲- نرجس بیگم شیرنگی شماره شناسنامه ۲۷۹۵۷ شماره ملی ۲۱۲۰۲۷۹۲۵۱ صادره از گرگان فرزند سیدقاسم در شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۰۰۰.۴۹ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۰-اصلی واقع در اراضی سرخکلاته بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۲۳- عبدالله مقصدولو شماره شناسنامه ۱۹ شماره ملی ۲۱۲۲۰۲۸۲۸۹ صادره از گرگان فرزند حسن در شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۲۶۴.۹۳ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۰-اصلی واقع در اراضی سرخکلاته بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۲۴- محمود محمدزمانی شماره شناسنامه ۱۵ شماره ملی ۲۱۲۲۰۴۰۸۲۳ صادره از گرگان فرزند محمد در شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۵۳۲.۲۱ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۰-اصلی واقع در اراضی سرخکلاته بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۲۵- محمدتقی مقصدولو شماره شناسنامه ۳۵ شماره ملی ۲۱۲۲۱۵۲۶۲۱ صادره از گرگان فرزند حسین در شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۵۷۳.۹۶ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۰-اصلی واقع در اراضی سرخکلاته بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۲۶- عبدالرضا مقصدولو شماره شناسنامه ۴۰ شماره ملی ۲۱۲۲۰۹۹۵۷۷ صادره از گرگان فرزند محمد مهدی در شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۱۶۷۲.۱۵ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۰-اصلی واقع در اراضی سرخکلاته بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۲۷- حسین محمدزاده شماره شناسنامه ۴۵۴ شماره ملی ۴۹۷۹۳۹۶۵۰۰ صادره از آق قلا فرزند محمد در شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۸۴۸.۳۴ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۰-اصلی واقع در اراضی سرخکلاته بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۲۸- محمدعلی بسطامی شماره شناسنامه ۱ شماره ملی ۲۱۲۲۱۲۵۶۶۷ صادره از گرگان فرزند اکبر در شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۴۶۵.۶۴ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۰-اصلی واقع در اراضی سرخکلاته بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۲۹- محمد مهدی تاجیک شماره شناسنامه ۵۲ شماره ملی ۲۱۲۲۸۱۰۰۷۶ صادره از گرگان فرزند جعفر در شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۹۹۹.۲۶ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۰-اصلی واقع در اراضی سرخکلاته بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۳۰- محمد شهرانی شماره شناسنامه ۲۴۷۷ شماره ملی ۲۱۲۰۵۴۷۲۰۳ صادره از گرگان فرزند اسمعیل در شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۱۵۲.۴۲ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۰-اصلی واقع در اراضی سرخکلاته بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۳/۱۱/۱۴ تاریخ انتشارنوبت دوم: ۱۴۰۳/۱۱/۳۰ حجت الله تجری- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان شناسه آگهی ۱۸۷۶۰۶۹

«آگهی ثبتی

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

برابر رای شماره ۰۸۰۰۷۹۰۹/۰۳۱۲۰۰۸۰۳۳۱۲۰۰۲۵تاریخ۱۴۰۳.۱۰.۲۵ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۰۰۴۲۶/۱۲۰۰۸۰۰۰۴۳۱۴۴۱۲۰۰۸صرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای احمد سوزی فرزند رحمانقلی به شماره شناسنامه ۱۴۱۶۸کدملی ۴۷۹۱۸۱۹۴۵صاحده آق قلا در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۲۸۷.۴۱متر مربع، مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۱- اصلی واقع درآق قلا- اراضی قریه صحنه بخش۶- حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: دوشنبه ۱۴۰۳.۱۱.۱۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: سه‌شنبه ۱۴۰۳.۱۱.۳۰ مهناز جهانفر رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلام الف: ۳۱۶

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

برابر آرا صادره هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه های: ۱- کلاسه ۰۸۰۰۱۰۰۰۹۰۸/۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۰۰۱۰۰۰۰۹۰۸ تقاضای خانم محدثه صدیقی به شماره شناسنامه ۸۱۵ و شماره ملی ۲۱۲۱۹۰۵۴۳۱ صادره گرگان فرزند علی اصغر در یک سهم از نه سهم شش‌دانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است ۲- کلاسه ۰۰۱۰۱۱۴۸/۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۰۰۱۰۱۱۴۸ تقاضای خانم مرصیه صدیقی به شماره شناسنامه ۴۷۴ و شماره ملی ۲۱۲۱۳۹۱۳۰۴ صادره گرگان فرزند علی اصغر در یک سهم از نه سهم شش‌دانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است ۳- کلاسه ۰۰۱۰۱۱۴۹/۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۰۰۱۰۱۱۴۹ تقاضای خانم محبوبه صدیقی به شماره شناسنامه ۲۰۶۵۱ و شماره ملی ۲۱۲۰۲۰۲۲۲۸ صادره گرگان فرزند علی اصغر در یک سهم از نه سهم شش‌دانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است ۴- کلاسه ۰۰۱۰۱۱۵۰/۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۰۰۱۰۱۱۵۰ تقاضای خانم معصومه صدیقی به شماره شناسنامه ۴۷۶ و شماره ملی ۲۱۲۱۲۹۷۵۰۲ صادره گرگان فرزند علی اصغر در یک سهم از نه سهم شش‌دانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است ۵- کلاسه ۰۰۱۰۱۱۵۱/۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۰۰۱۰۱۱۵۱ تقاضای آقای محمدتقی صدیقی به شماره شناسنامه ۲۶۶ و شماره ملی ۲۱۲۱۳۶۸۲۰۵ صادره گرگان فرزند علی اصغر در دو سهم از نه سهم شش‌دانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است ۶- کلاسه ۰۰۱۰۱۱۵۲/۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۰۰۱۰۱۱۵۲ تقاضای خانم صدیقه صدیقی به شماره شناسنامه ۷۴۳ و شماره ملی ۲۱۲۱۲۴۰۷۲۱۱ صادره گرگان فرزند علی اصغر در یک سهم از نه سهم شش‌دانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است ۷- کلاسه ۰۰۱۰۱۱۵۳/۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۰۰۱۰۱۱۵۳ تقاضای آقای محمدصادق صدیقی به شماره شناسنامه ۲۱۳ و شماره ملی ۲۱۲۱۷۹۴۵۱۴ صادره گرگان فرزند علی اصغر در دو سهم از نه سهم شش‌دانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است بمساحت کل عرصه ۸۳۳۰۵ مترمربع از پلاک شماره ۲۰۰۲- اصلی واقع در اراضی شهری بخش یک حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال ملک از مالک رسمی به متقاضیان دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می شود از این رو اشخاصی که نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند 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: ۱۴۰۳/۱۱/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۱۲/۱۵

مهدی شاه مهری-سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- شناسه آگهی ۱۸۸۳۹۱۷

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

برابر رای شماره ۰۱۰۱۹۴۷/۰۳۱۲۰۰۱۰۱۹۴۷ هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه ۰۰۱۸۴۶/۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۰۰۰۱۸۴۶ تقاضای آقای محسن جانسوز به شماره شناسنامه ۳۴۱ و کد ملی ۲۱۲۱۶۲۹۶۲۱ صادره از گرگان فرزند محمدروز در شش‌دانگ یک قطعه باغ بمساحت ۳۰۰۲ مترمربع از پلاک شماره ۲۰۵- اصلی واقع در اراضی سفیدداری بخش دو حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال از مالک رسمی به متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می شود از این رو اشخاصی که نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند 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: ۱۴۰۳/۱۱/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۱۲/۱۵

مهدی شاه مهری-سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- شناسه آگهی ۱۸۸۴۰۳۷

آگهی تحدید حدود اختصاصی تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت۹۵۵۹۰۰۱ مترمربع دارای

پلاک ثبتی شماره۱۱۹- فرعی از ۱۳- اصلی واقع در اراضی قریه یلمه سالیان بخش۱۲- ثبت آق قلا ملکی آقای قاسم یلمه فرزند محمدگلدی باسناد تبصره ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی در ساعت ۹:۰۰ صبح روز چهار شنبه مورخه ۱۴۰۳.۱۲.۲۲ در محل وقوع ملک واقع در اراضی یلمه سالیان- شهر آق قلا- ضلع شرقی روستای باغه یلمه سالیان به عمل خواهد آمد.(چنانچه روز تحدید حدود به هر دلیلی از سوی دولت تعطیل رسمی اعلام گردید عملیات تحدید در ساعت مقرر، روز بعد تعطیلی یا تعطیلات انجام خواهد شد). از این رو و چنانچه مجاوری نسبت به تحدید حدود یا حقوق ارتفاقی حقی بر خود قائل است می تواند از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود تا(۳۰) سی روز اعتراض خود را کتبا به ذکر شماره پلاک ثبتی به اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید. در غیر این‌صورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند به دادگاه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. تاریخ انتشار: سه‌شنبه ۱۴۰۳.۱۱.۳۰

مهناز جهانفر رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلام الف:۳۷۹

آگهی تحدید حدود اختصاصی تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت۳۵۱۷۸.۲۳ مترمربع دارای

پلاک ثبتی شماره۱۱۸- فرعی از ۱۳- اصلی واقع در اراضی قریه یلمه سالیان بخش۱۲- ثبت آق قلا ملکی آقای قاسم یلمه فرزند محمدگلدی باسناد تبصره ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی در ساعت ۱۱:۰۰ صبح روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۳.۱۲.۲۲در محل وقوع ملک واقع در اراضی یلمه سالیان- شهر آق قلا-ضلع شرقی روستای باغه یلمه سالیان به عمل خواهد آمد.(چنانچه روز تحدید حدود به هر دلیلی از سوی دولت تعطیل رسمی اعلام گردید عملیات تحدید در ساعت مقرر، روز بعد تعطیلی یا تعطیلات انجام خواهد شد). از این رو چنانچه مجاوری نسبت به تحدید حدود یا حقوق ارتفاقی حقی بر خود قائل است می تواند از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود تا (۳۰) سی روز اعتراض خود را کتبا به ذکر شماره پلاک ثبتی به اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید. در غیر این‌صورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند به دادگاه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. تاریخ انتشار: سه‌شنبه ۱۴۰۳.۱۱.۳۰

مهناز جهانفر رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلام الف:۳۷۸

آگهی تحدید حدود اختصاصی تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت۳۰۴۶۰.۱ مترمربع دارای پلاک

ثبتی شماره۱۱۷- فرعی از ۱۳- اصلی واقع در اراضی قریه یلمه سالیان بخش ۱۲- ثبت آق قلاملکی آقای قاسم یلمه فرزند محمد گلدی باسناد تبصره ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی در ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز چهار شنبه مورخه ۱۴۰۳.۱۲.۲۲ در محل وقوع ملک واقع در اراضی یلمه سالیان- شهر آق قلا- ضلع شرقی روستای باغه یلمه سالیان به عمل خواهد آمد.(چنانچه روز تحدید حدود به هر دلیلی از سوی دولت تعطیل رسمی اعلام گردید عملیات تحدید در ساعت مقرر، روز بعد تعطیلی یا تعطیلات انجام خواهد شد). از این رو چنانچه مجاوری نسبت به تحدید حدود یا حقوق ارتفاقی حقی بر خود قائل است می تواند از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود تا (۳۰) سی روز اعتراض خود را کتبا به ذکر شماره پلاک ثبتی به اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید. در غیر این‌صورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند به دادگاه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. تاریخ انتشار: سه‌شنبه ۱۴۰۳.۱۱.۳۰

مهناز جهانفر رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلام الف:۳۸۰

آگهی تحدید حدود اختصاصی تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت۸۳۱۹.۲۹ مترمربع دارای پلاک

ثبتی شماره ۱۲۰- فرعی از ۱۳- اصلی واقع در اراضی قریه یلمه سالیان بخش ۱۲- ثبت آق قلاملکی آقای عاشور محمد یلمه فرزند آنه محمد باسناد تبصره ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی در ساعت ۱۴:۰۰ ظهر روز چهار شنبه مورخه ۱۴۰۳.۱۲.۲۲ در محل وقوع ملک واقع در اراضی یلمه سالیان- شهر آق قلا- ضلع شرقی روستای باغه یلمه سالیان به عمل خواهد آمد.(چنانچه روز تحدید حدود به هر دلیلی از سوی دولت تعطیل رسمی اعلام گردید عملیات تحدید در ساعت مقرر، روز بعد تعطیلی یا تعطیلات انجام خواهد شد). از این رو چنانچه مجاوری نسبت به تحدید حدود یا حقوق ارتفاقی حقی بر خود قائل است می تواند از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود تا (۳۰) سی روز اعتراض خود را کتبا به ذکر شماره پلاک ثبتی به اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید. در غیر این‌صورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند به دادگاه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. تاریخ انتشار: سه‌شنبه ۱۴۰۳.۱۱.۳۰

مهناز جهانفر رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلام الف:۳۸۱

آگهی تحدید حدود اختصاصی تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت۱۳۵۵۶۶.۳۳ مترمربع دارای

گشمنج

پلاک ثبتی شماره ۱۲۱ – فرعی از ۱۳- اصلی واقع در اراضی یلمه سالیان بخش ۱۲- ثبت آق قلاملکی آقای عبدالرحمن دیدار فرزند حلی محمد باسناد تبصره ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی در ساعت ۱۱:۰۰ صبح روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۳.۱۲.۲۱ در محل وقوع ملک واقع در اراضی یلمه سالیان- شهر آق قلا- ضلع شرقی روستای باغه یلمه سالیان به عمل خواهد آمد.(چنانچه روز تحدید حدود به هر دلیلی از سوی دولت تعطیل رسمی اعلام گردید عملیات تحدید در ساعت مقرر، روز بعد تعطیلی یا تعطیلات انجام خواهد شد). از این رو چنانچه مجاوری نسبت به تحدید حدود یا حقوق ارتفاقی حقی بر خود قائل است می تواند از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود تا (۳۰) سی روز اعتراض خود را کتبا به ذکر شماره پلاک ثبتی به اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید. در غیر این‌صورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند به دادگاه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. تاریخ انتشار: سه‌شنبه ۱۴۰۳.۱۱.۳۰

مهناز جهانفر رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلام الف:۳۷۷

آگهی تحدید حدود اختصاصی تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت۷۹۳۱۱.۰۵ مترمربع دارای

پلاک ثبتی شماره ۱۲۲- فرعی از ۱۳- اصلی واقع در اراضی یلمه سالیان بخش دوازده ثبت آق قلاملکی آقای عبدالرحمن دیدار فرزند حلی محمد باسناد تبصره ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی در ساعت ۱۲:۰۰ ظهر روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۳.۱۲.۲۱ در محل وقوع ملک واقع در اراضی یلمه سالیان- شهر آق قلا- ضلع شرقی روستای باغه یلمه سالیان به عمل خواهد آمد.(چنانچه روز تحدید حدود به هر دلیلی از سوی دولت تعطیل رسمی اعلام گردید عملیات تحدید در ساعت مقرر، روز بعد تعطیلی یا تعطیلات انجام خواهد شد). از این رو چنانچه مجاوری نسبت به تحدید حدود یا حقوق ارتفاقی حقی بر خود قائل است می تواند از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود تا (۳۰) سی روز اعتراض خود را کتبا به ذکر شماره پلاک ثبتی به اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید. در غیر این‌صورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند به دادگاه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. تاریخ انتشار: سه‌شنبه ۱۴۰۳.۱۱.۳۰

مهناز جهانفر رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلام الف:۳۷۸

آگهی تحدید حدود اختصاصی تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت۳۰۸۲۷.۹۴ مترمربع دارای

پلاک ثبتی شماره ۱۲۷ – فرعی از ۱۳- اصلی واقع در اراضی قریه یلمه سالیان بخش ۱۲- ثبت آق قلاملکی آقای محمد پاد فرزند امان محمد باسناد تبصره ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی در ساعت ۱۴:۳۰ ظهر روز چهار شنبه مورخه ۱۴۰۳.۱۲.۲۲ در محل وقوع ملک واقع در اراضی قریه یلمه سالیان (یلمه صالحیان)- شهر آق قلا- روستای باغه یلمه سالیان ضلع جنوبی روستا به عمل خواهد آمد.(چنانچه روز تحدید حدود به هر دلیلی از سوی دولت تعطیل رسمی اعلام گردید عملیات تحدید در ساعت مقرر، روز بعد تعطیلی یا تعطیلات انجام خواهد شد). از این رو چنانچه مجاوری نسبت به تحدید حدود یا حقوق ارتفاقی حقی بر خود قائل است می تواند از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود تا (۳۰) سی روز اعتراض خود را کتبا به ذکر شماره پلاک ثبتی به اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید. در غیر این‌صورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند به دادگاه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. تاریخ انتشار: سه‌شنبه ۱۴۰۳.۱۱.۳۰

مهناز جهانفر رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلام الف:۳۷۰

آگهی تحدید حدود اختصاصی تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت۳۰۸۲۷.۹۴ مترمربع دارای

آگهی موضوع ماده ۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی

برابرازآه موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی درواحد ثبتی بندرگز تصرفات مالکانه وبلامعارض متقاضیان محرز گردید لذا مشخصات متقاضیان واملاک مورد تقاضا به شرح ذیل به منظور اطلاع عموم دردو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میگردد. درصورتیکه اشخاص نسبت به صدور سندمالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند، می توانند از تاریخ انتشاراولین آگهی به مدت دو ماده اعتراض خود را به اداره ثبت اسنادواملاک محل تسلیم وپس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا به مرجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سندمالکیت صادر خواهد شد.صدور سندمالکیت مانع مراجعه منضمر به دادگاه نخواهد بود. ۱-آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف

۱-رای شماره ۶۸۰۴/۰۳۱۲۰۰۹۰۰۳۳۶۰۱۴ مورخه ۱۴۰۳/۱۱/۲۱ هیئت قانون تعیین تکلیف اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بندرگز در خصوص کلاسه پرونده ۰۰۴۴۶/۱۴۰۳۱۱۴۴۱۲۰۰۹۰۰۰۴۴۶ در ۱۱۰،۵۹ سهم مشاع از ۱۲۰ سهم شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی که باقیمانده ۹،۴۱ سهم مشاع از ۱۲۰ سهم عرصه آن وقف عام است بمساحت ۳۱۵۷ مترمربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۶-اصلی واقع در بخش دو ثبت بندرگز، ملکی رضنائعلی صباغبان فرزند یحیی به شماره ملی ۲۲۴۹۷۴۵۸۶۲ که از مالک رسمی قربان صباغبان خریداری کرده است.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۱۱/۳۰

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۱۲/۱۸

سید عیسی میرکاظمی- سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک بندرگز م.الف: ۱۱۴

شگفتی های ورزش در فصل زمستان

شرایط بدنی خود به خوبی واقف باشید. آیا به ورزش در هوای سرد عادت دارید یا برای اولین بار می خواهید این کار را امتحان کنید؟ اگر تازه کار هستید، به ویژه اگر مثل گذشته جوان نیستید، بیماری های مزمن دارید، بهتر است ابتدا با یک پزشک مشورت کنید. در صورت تایید، کار را با آرامش و مدت زمان کوتاه شروع کنید. زمان حضور خود در فضای باز را به تدریج افزایش دهید. نزدیک خانه یا خودرو بمانید تا اگر احساس ناراحتی کردید بتوانید به محیط گرم بازگردید. به جای مسیرهای طولانی، مسیرهای کوتاه و رفت و برگشتی انتخاب کنید.

شرایط آب و هوا را بررسی کنید

پیش از شروع ورزش، پیش بینی هوا را ببینید و عواملی مانند سرمای باد را در نظر بگیرید که می تواند دما را بسیار سردتر از چیزی که دماسنج نشان می دهد، احساس کنید. سعی کنید در گرم ترین ساعات روز ورزش کنید و مراقب باران یا برف باشید که می توانند احساس سرمای بیشتری ایجاد کنند.

خطرات را بشناسید و پیش بینی های لازم را انجام دهید

دو خطر اصلی در هوای سرد عبارت اند از: هیپوترمی، یعنی کاهش غیرطبیعی دمای بدن و یخ زدگی، برای پیشگیری از هیپوترمی لباس های مناسب شامل لایه های چندگانه و پارچه هایی که عرق را از بدن دور می کنند، بپوشید. برای جلوگیری از یخ زدگی بخش های حساس بدن مانند گوش ها و دست ها را با کلاه و دستکش بپوشانید. اگر لباس های تان خیس شدند به محض رسیدن به خانه آن ها را عوض کنید و خود را گرم کنید.

به هیدراته ماندن بدن خود دقت کنید

گرچه معمولاً نیاز به آب را با هوای گرم مرتبط می دانیم، اما بدن حتی در هوای سرد هم به آب نیاز دارد. سرما ممکن است احساس تشنگی را کاهش دهد اما همچنان باید آب کافی بنوشید. همیشه قبل از ورزش آب بنوشید و اگر بیش از یک ساعت بیرون می مانید، یک بطری آب یا محلول الکترولیت با خود داشته باشید.

لباس مناسب تمرین در فضای باز بپوشید

ایمنی در هنگام ورزش در دمای شدید بسیار مهم است. هر کس سطح تحمل متفاوتی دارد، اما بهترین کاری که می توانید انجام دهید این است که لباس مناسب بپوشید. با یک لایه پایه خوب شروع کنید. لباس هایی را با پارچه های خشک انتخاب کنید که رطوبت را از بین ببرند. پنبه می تواند رطوبت را در خود نگه دارد و هنگامی که خیس می شود، می تواند بیش از حد سرد شوید. انتخاب لباس مناسب به عایق بندی بدن شما کمک می کند.

هنگام ورزش پاهای خود را گرم نگه دارید

از پاهای خود محافظت کنید، فقط یک لایه جوراب بپوشید و یک جفت را انتخاب کنید که رطوبت را از بین ببرد. دوبرابر کردن جوراب های تان می تواند باعث تعریق پاها شود در حالیکه با ورزش در هوای سرد، می خواهید تا حد امکان خشک بمانید.



است، با اینکار می توانید گرم بمانید. پس فکر کنید، دویدن، پیاده روی با قدرت، دوچرخه سواری یا پیاده روی کدام یک را بیشتر دوست دارید؟ چه زمانی در داخل خانه ورزش کنید. ترد، استاد فیزیولوژیست ورزشی می گوید؛ باید با بدن خود هماهنگ باشید و هنگامی که علائم زیر را مشاهده کردید به خانه بازگشته و ادامه ورزش خود را در خانه انجام دهید این علائم عبارتند از: شروع به لرزیدن می کنید. لباس شما اثر عرق، باران، برف یا برف خیس می شود. تنفس شما بیش از حد معمول سخت است، یا نمی توانید نفس خود را بند بیاورید. سردی شدید را در اندام های خود تجربه می کنید.

چه مقدار ورزش در هفته لازم است؟

دکتر لینا ون می گوید: فرقی نمی کند چه فصلی از سال باشد، بزرگسالان باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشند. طبق توصیه مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های ایالات متحده، این فعالیت ها شامل ورزش هایی مثل دویدن، دوچرخه سواری، تنیس و در فصل زمستان، اسکی و راهپیمایی روی برف است. حتی فعالیت های سنگین خانگی مانند پارو کردن برف هم می تواند جزو این فعالیت های بدنی در نظر گرفته شود. بهتر است کم تحرک نباشید. یک مطالعه که اخیراً انجام شده است نشان می دهد افرادی که بیشتر زمان خود را پشت میز می گذرانند، ۱۶ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ زودرس و ۳۴ درصد بیشتر در معرض بیماری های قلبی قرار دارند. این افراد کم تحرک باید با فعالیت بدنی بیشتر سبک زندگی خود را تغییر دهند. در صورت امکان بهتر است هر روز کمی ورزش کنید، حتی اگر فقط ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده روی تند باشد. البته می توانید در تعطیلات آخر هفته زمانی که وقت بیشتری دارید، یک جلسه ورزشی طولانی تر داشته باشید. این کار نیز مزایای خود را دارد، مهم این است که در طول روز تحرک داشته باشید و از بی تحرکی پرهیز کنید.

چه نکاتی را باید برای ورزش در هوای سرد رعایت کرد؟

خودتان را بشناسید

گام اول برای شروع ورزش این است که به بدن و

داروهای ضد افسردگی برای بهبود علائم افسردگی موثر باشد. قرار گرفتن در هوای آزاد در هوای سرد، علاوه بر اینکه یک تقویت کننده خلق و خوی موثر است، می تواند به جریان سطوح ویتامین D در پوست کمک کند.

کالری بیشتری بسوزانید

به تمرین زمستانی به عنوان یک نسخه فوق العاده از جلسه عرق کردن عادی خود فکر کنید، چرا؟ زیرا هر تمرینی که انجام دهید، هوای سرد کالری سوزی شما را به حد اکثر می رساند. این به این دلیل است که بدن بسیار بیشتر تلاش می کند تا دمای مرکزی خود را تنظیم کند. همانطور که بدن برای گرم ماندن کار می کند، متابولیسم بیش از حد بالا می رود و بدن شما کالری و چربی بیشتری می سوزاند.

فرصت های آموزشی جدید را ارائه می دهد

هوای زمستان این فرصت را به شما می دهد تا فعالیت هایی را که ممکن است قبلاً تجربه نکرده اید، امتحان کنید. ماه های زمستان را برای فرصت های جدیدی که با آن ها همراه است، در آغوش بگیرید. می توانید دست خود را در چیزهای جدیدی مانند اسکی یا حتی شنا در آب سرد امتحان کنید که ثابت شده است استرس را کاهش می دهد و به گردش خون بدن کمک می کند.

بهترین تمرینات زمستانی

اگر می خواهید در فضای باز ورزش کنید حتی اگر هوا سرد باشد مشکلی نیست؛ به شرط آنکه اقدامات ایمنی لازم را رعایت کنید. جیمسون ترد دو معیار را برای بهترین تمرینات ورزشی در فصل زمستان مطرح می کند که عبارتند از: فعالیت ورزشی ایمنی که از آن لذت می برید را انتخاب کنید.

کاری را انجام دهید که از آن لذت می برید. اگر از برنامه تمرینی خود لذت نبرید، به آن پایبند نخواهید بود. دقت کنید ورزشی را انتخاب کنید که در فصل زمستان خطر آفرین نباشد. فعالیتی را انجام دهید که شامل تمرینات قلبی شدیدتری باشد.

در هوای سرد انتخاب ورزشی که به تمرینات قلبی شدیدتر پایبند باشد بهترین گزینه

هوای سرد همراه با سوز تندی که هنگام بیرون رفتن از خانه بدن شما را مورمور می کند، بهانه خوبی است که در زمستان ترجیح دهید زمستان خود را با خوردن یک لیوان شکلات داغ و لم دادن روی مبل مقابل تلویزیون بگذرانید. اما آیا می دانستید ورزش در هوای سرد در فضای باز می تواند فوایدی داشته باشد؟ به گزارش ایرنا زندگی، با شروع فصل سرما، شاید ادامه ورزش برای بسیاری دشوار به نظر برسد، سرما نباید مانعی برای تحرک باشد، با رعایت چند نکته ساده، می توان در هوای سرد هم فعال ماند و از فواید ورزش بهره برد.

فواید ورزش در هوای سرد

لینا ون، پزشک اورژانس و استاد دانشگاه جورج واشنگتن، معتقد است که فصل زمستان نباید مانعی برای فعالیت های ورزشی باشد. او در گفت و گویی با شبکه سی ان ان توضیح داده که چه ورزش هایی در هوای سرد مناسب ترند و چگونه می توان با رعایت نکات ایمنی در هوای سرد نیز در فضای باز ورزش کرد. دکتر ون که پیش تر به عنوان رئیس بهداشت عمومی شهر بالتیمور فعالیت داشته، بر اهمیت حفظ تحرک در تمام فصول سال تاکید می کند. جیمسون ترد، فیزیولوژیست ورزشی در مرکز تناسب اندام Piedmont Atlanta نیز معتقد است؛ بدن در زمستان هنگام ورزش در فضای باز کالری بیشتری می سوزاند، زیرا انرژی بیشتری برای گرم نگه داشتن بدن و حفظ فعالیت مصرف کرده و موجب نشاط بیشتری می شود. پس از مدت کوتاهی ورزش در فصل زمستان متوجه خواهید شد که تمرین در هوای سرد می تواند مزایای زیادی نه تنها برای بدن بلکه برای ذهن شما نیز داشته باشد. برخی از این مزایا عبارتند از:

سیستم ایمنی خود را تقویت کنید

انجام ورزش نه تنها به شما در مبارزه با علائم سرماخوردگی یا آنفولانزا کمک می کند، بلکه احتمال ابتلای شما را نیز کاهش می دهد. سیستم ایمنی بدن شما سخت تر کار می کند و آمادگی بیشتری برای مبارزه با مهاجمان خارجی و علائم بد آنها دارد.

تمرینات ورزشی و حفظ سلامت قلبی

هوای سرد بدن شما را مجبور می کند که در حین تمرین سخت تر کار کند و این در مورد سیستم قلبی عروقی شما نیز صدق می کند. از آنجایی که قلب برای پمپاژ خون در بدن در طول ورزش در هوای سرد سخت تر کار می کند، این تمرین نشاط آور به حفظ سلامت قلب شما کمک می کند. با توجه به اینکه بیماری قلبی عروقی یک تهدید بزرگ برای سلامتی در این کشور است، هر چیزی که قلب شما را تقویت کند یک حرکت هوشمندانه است.

خلق و خوی شما را بهبود می بخشد

فصل زمستان گاهی موجب بروز اختلال عاطفی فصلی می شود، زمانی که شما احساس ناراحتی می کنید و خلق و خوی شما با وجود تمام شادی های تعطیلات از بین می رود. این به دلیل روزهای کوتاهتر و عدم دریافت نور کافی و اندورفین از سوی بدن و ذهن شما اتفاق می افتد. ورزش می تواند خلق و خوی شما را در هر زمانی از سال تقویت کند، اما تأثیر عمیقی در طول زمستان دارد و هورمون های مهم احساس خوب را به اوج می رساند و از افسردگی و افسردگی جلوگیری می کند. در واقع، تحقیقات نشان داده است که یک تمرین خوب می تواند تا چهار برابر بیشتر از مصرف