



گالری هدیه ماندگار

طلاي ۲۴ عيار

آدرس: عدالت ۸۵

مرکز تجاری تندیس - طبقه اول

پیرمردیان

۹۰ گونه پرند مهاجر وارد
تالاب های گلستان می شوند



۲

۱۴ هزار خون بدن ناف
ذخیره سازی شده است



۲

همه ظرفیت ها
در انتخابات استفاده شود



۳

گلشن

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

چهارشنبه ۲۴ آبان ماه ۱۴۰۲ / سال بیست و پنجم / شماره ۸ / صفحه ۲۵۰۰ / تومان

یادداشت اول

روز فلسفه

■ بامسؤولیت سردبیر

زندگی مملو از تجربه هایست که باید کشف کرد و آنها را به کار برد، تجربه هایی که می تواند زندگی ما را در خودمان تغییر دهد و زیستی آگاهانه تر و عاقلانه تر به ما هدیه کند. همین تجربه ها و کشف هاست که محصول آن در قالب زندگی و فرهنگ عمومی من و شما در رفتارهایمان تجلی پیدا می کند، یکی آرام است و در خود فرو رفته است، دیگری همواره شاد است و لبخند بر لب دارد و می کوشد دیگران را هم به شادی وا دارد، آن دیگری حال و حوصله ای ندارد که با کسی قسمت کند، یکی حریص است. میل بی اندازه پیدا کرده است و دیگری قانع، یکی اینگونه است و دیگری نوعی دیگر و... دقیقاً این رفتارها برخاسته از شناخت و فهم انسانها از زندگی است که شکل می گیرد و انسانها پیش و بیش از آنکه به دیگران ببازند یا بر آنها پیروز شوند، ابتدا بر خود پیروز می شوند یا به خود می بازند، فهم آنها از زندگی راه پیروزی و یا مسیر شکست را نشان می دهد، به همین خاطر است که باید برای زندگی بهتر به دنبال فلسفه ورزی بود، فلسفه به ما برای زندگی هویت می دهد و می تواند روح و روان ما را در انتخاب های زندگی آراسته کند، فلسفه برای ما آینده را قابل پیش بینی می کند و به ما می آموزد در برابر اتفاقات عجیب و غریب زندگی، در برابر انتخاب های بزرگ و کوچک، چه انتخابی داشته باشیم، اهل فلسفه به آرامش درونی می رسند و با خود و خدای خود و طبیعتی که در آن زندگی می کنند به نوعی تعامل دست می یابند که گاه باعث حسرت است، انسانها اگر بتوانند به پاسخی برای این پرسشهای اساسی که از کجا آمده اند، برای چه آمده اند و به کجا خواهند رفت را دریابند، بسیاری از انتخاب های بعدیشان را درست و دقیق بر می گزینند به این خاطر است که باید برای زندگی بهتر تلاش کنیم که پاسخ سوالات درونیمان را دریابیم، آنها را درک کنیم و برای آنها پاسخی در خور داشته باشیم تا وجود بی قرارمان آرامش پیدا کند، آنگاه می توانیم تفاوت انسانهای اهل فلسفه با دیگران را درک کنیم...



عادت های شبانه ای که
به سلامت تیرونید کمک می کنند



خود اشتغالی هدیه کمیته امداد
به جوان گنبدی



مهاجرت



ترک های قابوس فعال نیست



ترکها بی تاثیر نبوده است، لذا وزارت میراث فرهنگی تهیه طرح سلامت سازه را در اولویت معاونت میراث فرهنگی قرار داده است. برج قابوس بنای تاریخی بازمانده از سده چهارم هجری قمری توسط «شمس المعانی قابوس بن وشمگیر» بر فراز تپه ای خاکی در مرکز شهر گنبدکاووس ساخته شد، ارتفاع بلندی برج از کف تپه آن تا زیر قاعده مخروط، ۳۷ متر و ارتفاع گنبد مخروطی آن از کف قاعده تا راس آن ۱۸ متر است که روی هم رفته به ۵۵ متر می رسد که اگر ارتفاع ۱۵ متری تپه ای که برج روی آن بنا شده را به آن اضافه کنیم، به ارتفاع ۷۰ متری این بنا از سطح زمین می رسیم. این بنا تاریخی ۹۲ سال پیش از این یعنی در سال ۱۳۱۰ هجری خورشیدی به شماره ۸۶ در فهرست آثار میراث فرهنگی کشور به ثبت رسید. اما قابوس بن وشمگیر که این بنا به نام او ثبت شده است، کیست...

ادامه در صفحه ۲

علیرضا صدرايي: ترکهایی که در سطح داخل و بیرون بنا وجود دارد در دهه های اخیر دیده و ثبت شده و عارضه جدیدی نیست و در زمان تهیه پرونده ثبت جهانی هم این موارد رویت شده بود و بررسی های میدانی حاکی از فعال نبودن این ترکهاست. مدیر پایگاه میراث جهانی گنبدقابوس با اعلام این مطلب به ایرنا گفته است: بررسی دقیق دلایل شکل گیری این ترکها و راهکارهای مقابله ای با آن یکی از اولویتهای دیده شده در طرح سلامت سازه به حساب می آید چرا که هرگونه تصمیم گیری نسبت به میزان خطرات آن نیازمند مطالعه عمیق سازه ای دارد. عبدالمجید نورتقانی گفت: این بنا یک سازه سنتی دارد که در سده اخیر حداقل سه زلزله بالای ۶ ریشتر را پشت سر گذاشت، زلزله هایی که به بناهای دیگر شهر گنبدکاووس در آن زمان آسیب های بسیاری زده بود. وی افزود: به طور قطع وقوع زلزله ها، تغییرات آب و هوایی و اقلیمی در سطح کلان و تغییر تراز آبهای زیرزمینی بر شکل گیری این

ادامه تیر اول

و دستگاه سلطنت نداشت، با فضلا و علما معاشرت و مکاتبه داشت و رفتارش با آنها کریمانه بود و آوازه فضائل او در سراسر بلاد اسلامی پیچید. او در انشای نثر عربی در ردیف بهترین سخنوران این زبان بود و به زبان فارسی و عربی شعر می‌گفت. استادی قابوس در زمینه خوشنویسی بر کسی پوشیده نبود. به گفته منابع تاریخی، صاحب بن عباد که از نویسندگان آن عصر بود، هر گاه خط قابوس را می‌دید، از زیبایی آن لذت می‌برد و آن را به پر طاووس تشبیه می‌کرد. شمس المعالی در زمینه نگارش انشای نیز فردی سرآمد بود و در شعر فارسی و عربی نیز دستی تمام داشت. از او اشعار چندانی به جای نمانده است؛ اما نامه‌های او را ابوالحسن بزدادی در یک کتاب با نام کمال‌البلاغه جمع‌آوری کرده بود. اصل این کتاب از بین رفته است؛ اما بخش‌هایی از آن لابلای متن کتاب تاریخ طبرستان آمده است. شمس المعالی از دانشمندان عصر خود حمایت می‌کرد. اما از قابوس کتابی ارجمند نیز به نام قابوس نامه و برای نصیحت فرزندش بر جای مانده است. موضوع کتاب درباره سیاست و اخلاق بود و به زبان فارسی نوشته شده بود. شمس المعالی این کتاب را برای فرزندش گیلاشاه نوشت و در آن از تربیت فرزندان و آداب اجتماعی و آداب مملکت داری سخن گفت. او با نگارش این کتاب، دانسته‌ها و

در این باره باید گفت: ابوالحسن قابوس بن وشمگیر بن زیار ملقب و معروف به شمس المعالی، از امیران سلسله زیاری بود. او علاوه بر پادشاهی، فردی فرهنگ‌دوست بود و به شاعری و خوشنویسی، علاقه و تسلط بسیار داشت. قابوس بن وشمگیر ادیب بود، او در نظم و نثر فارسی و عربی سرآمد عهد خود بود؛ اما از سوی دیگر خصلت‌هایی داشت که با هنرمندی او در تضاد بودند. برخی منابع او را فردی سنگدل و بی‌رحم معرفی کرده‌اند که به‌راحتی حکم قتل دیگران را صادر می‌کرد. شمس المعالی از دانشمندان حمایت می‌کرد و خوی شاعری داشت؛ اما در اواخر عمر، نوعی جنون بر او غالب شد. شمس المعالی به داشتن فضل و حکمت اشتهار داشت. کلمات او جامع حکمت‌ها بوده و به‌قول مولف روضه‌الصفاء، در جمیع صفات کمالیه انسانی از جمیع اهل عصر خویش ممتاز و مستثنی بود و در نجوم و علوم دیگر دست داشت. او مردی کریم، اهل دانش، شاعر پرور، ادیب و خوش خط بود و حتی در ۱۸ سالگی که در پناه سامانیان می‌زیست

ادامه یادداشت اول

روز فلسفه

فردا روز جهانی فلسفه است، اگر بخواهیم پیشنهادی عینی به شما برای فلسفه ورزی بدهیم، بهتر است کتاب دنیای سوفی، یاستین گوردو با ترجمه حسن کامشاد را توری کنید و علاوه بر مطالعه، آن را به نوجوانان اطرافتان هدیه کنید، با این کتاب می‌توانید گام نخست را برای زیست فلسفی بگیرید و با استمرار مطالعه و تأمل به آرامش برسید. زندگی محصول انتخاب های ماست و انتخاب‌های خوب است که انسان را به سعادت می‌رساند.

خبر

۹۰ گونه پرنده مهاجر وارد تالاب‌های گلستان می‌شوند



رییس اداره نظارت بر امور حیات وحش محیط زیست گلستان گفت: هر سال بیش از ۹۰ گونه انواع پرنده مهاجر آبی و کنار آبی وارد تالاب‌ها و زیستگاه‌های آبی گلستان می‌شوند. به گزارش روابط عمومی، محمود شکبیا اظهار کرد: هر سال بیش از ۹۰ گونه انواع پرنده مهاجر آبی و کنار آبی از اوایل پاییز تا فروردین سال آینده از مناطق سردسیری سیبری و اروپا برای زمستان‌گذرانی وارد تالاب‌ها و زیستگاه‌های آبی گلستان می‌شوند. رییس اداره نظارت بر امور حیات وحش محیط زیست گلستان افزود: فلامینگو، آبچلیک و خوتکا اولین گونه پرنده‌گانی هستند که به زیستگاه‌های آبی گلستان آمدند.

۱۴ هزار خون‌بندناف ذخیره‌سازی شده است

ایجاد نمایندگی اقدام به ذخیره‌سازی آن هم در کشور خود می‌کنند. وی با اشاره به اینکه خون‌بندناف قابلیت درمان بیش از ۸۰ درصد بیماری‌های خونی و غیرخونی را دارد، بیان کرد: اکنون بیشترین کاربرد آن در درمان بیماری‌های خونی مانند تالاسمی، انواع سرطان خون، بیماری نقص سیستم ایمنی و کم‌خونی‌های مادرزادی است. وی افزود: ما از ذخیره‌های انجام شده نوزادان، برای ۳۱ نفر از آنان با بیماری تالاسمی، سرطان خون، نقص سیستم ایمنی و آنمی آپلاستیک، ۵۵ نفر فلج مغزی و پنج نفر او تیسمی از بانک استفاده کردیم. مدیرعامل شرکت بن‌باخته‌های رویان کشور گفت: بین ۳۵ تا ۴۰ درصد آنان که خون‌بندناف را در بانک خصوصی می‌گذارند، اجازه داده‌اند در صورت نیاز برای سایر افراد از ذخیره آنان استفاده کنیم که هیچ موردی برای دریافت پول نداشتیم اما در یک مورد فرد دریافت‌کننده خود خواهان پرداخت هزینه‌های نگهداری شده بود. به گفته وی این کار تنها در کشور ما انجام می‌شود و این نوع همدوستی و کمک خیرخواهانه برای بسیاری از کشورهای دنیا در این حوزه پزشکی جای تعجب داشته است. ضرابی ادامه داد: از آنجایی که ما به بانک جهانی متصل هستیم، در صورت نیاز از کشورهای دیگر هم خون‌بندناف وارد می‌کنیم که سال گذشته حدود ۱۰ مورد داشتیم و هر مورد بین ۳۵ تا ۴۰ هزار یورو هزینه دارد. وی یادآور شد: البته در یک نمونه از کشوری دیگر پسر ۱۱ ساله‌ای براساس آزمایش‌های ژنتیکش مشخص شد که ما در کشور در بانک خون‌بندناف نیاز او را داریم که اکنون در حال مکاتبات برای ارسال نمونه برای این بیمار هستیم. وی افزود: همچنین ۱۵۰ نمونه برای سایر بیماران در کشور به صورت آزمایش‌های بالینی انجام دادیم که برای برخی افراد تا پنج مرحله هم تزریق داشتیم که در مجموع ۵۰۰ مورد تزریق نخاعی انجام شده و به لحاظ آماری بعد از چین و آمریکا سومین کشور در این بخش در جهان هستیم. مدیرعامل شرکت بن‌باخته‌های رویان کشور گفت: نتیجه آزمایش‌های بالینی ما در جهان جزو کشورهای پیشرو محسوب شده و پروتکل تزریق ما می‌تواند مورد تأیید جهانی در کشورهای دیگر باشد. ضرابی بیان کرد: در بانک خون با یک پراکندگی مناسب از استان‌های مختلف نمونه داریم و حدود ۵۰ درصد نمونه‌های منطبق را پیدا می‌کنیم.



خانواده‌هایی که دارای عامل بیماری‌های مورد نظر هستند، بخشی از هزینه‌ها به صورت رایگان یا با حداقل هزینه انجام می‌شود، تصریح کرد: تاکنون هیچ خانواده‌ای به خاطر مشکلات مالی از ذخیره‌سازی محروم نشده است. وی بیان کرد: میزان ذخیره‌سازی خون‌بندناف کشور از کل زایمان‌ها بین ۲۵ تا سه درصد است که این میزان در دنیا هم بین سه تا چهار درصد بوده و ما نسبت به میانگین جهانی فاصله چندانی نداریم. مدیرعامل شرکت بن‌باخته‌های رویان کشور گفت: ایران بزرگترین کشور ذخیره‌کننده خون‌بندناف در آسیای میانه است و برخی از این ذخیره‌سازی‌ها بنا به خواسته ایرانیان ساکن کشورهایی مانند ترکیه، ترکمنستان، رومانی، عراق، افغانستان، اردن، نروژ، کانادا، انگلیس، امارات و عمان انجام شده است. ضرابی افزود: به غیر از استان تهران که سهم ۲۵ درصدی ذخیره‌سازی‌ها را دارد، استان‌های خراسان رضوی، آذربایجان غربی و شرقی، اصفهان، کرمان، خوزستان، همدان، فارس، البرز و کرمانشاه نیز بیشترین سهم را در ذخیره‌سازی خون‌بندناف دارند. وی ادامه داد: بیشترین سهم ذخیره‌سازی مربوط به جنسیت پسر با ۵۵ درصد و مابقی مربوط به دختر بوده و ۸۳ درصد از زایمان‌های سزارین و ۱۷ درصد از زایمان‌های طبیعی را ذخیره‌سازی کردیم. وی خاطر نشان کرد: ذخیره‌سازی خون‌بندناف در ایران به صورت دانش بومی بوده در صورتی که در بسیاری از کشورهای منطقه کمپانی‌های خارجی با

مدیرعامل شرکت بن‌باخته‌های رویان کشور گفت: ۱۴ هزار خون‌بندناف از ابتدای سال جاری تا پایان شهریور ماه، در کشور ذخیره شد که این میزان نسبت به مدت مشابه سال قبل ۱۷ درصد رشد دارد. به گزارش روابط عمومی، مرتضی ضرابی به مناسبت روز جهانی خون‌بندناف (۱۵ نوامبر) در گرگان اظهار کرد: با توجه به اطلاع‌رسانی خوب که انجام شده، پیش‌بینی می‌شود تا رشد ۲۵ درصدی در ۶ ماه دوم سال جاری نسبت به مدت مشابه سال قبل داشته باشیم. وی بیان کرد: به‌طور متوسط سالانه ۲۵ هزار نمونه در کشور ذخیره می‌شود که بر اساس پیش‌بینی‌ها تا پایان سال جاری این میزان به ۲۲ هزار نمونه خواهد رسید. وی خاطر نشان کرد: در ۶ ماه نخست سال جاری میزان ذخیره‌سازی گلستان ۶۰۰ نمونه بود که نسبت به مدت مشابه سال قبل ۶۰ درصد رشد داشته است. مدیرعامل شرکت بن‌باخته‌های رویان کشور گفت: از سال ۱۳۹۷ که نمایندگی رویان در گلستان راه‌اندازی شده، تاکنون یک هزار و ۵۰۰ نمونه خون‌بندناف جمع‌آوری شده است. ضرابی با اشاره به اینکه در کشور ۴۵ هزار نفر نمایندگی وجود دارد، ادامه داد: رسانه‌ها نقش مهم در فرهنگ‌سازی ذخیره‌سازی سلول‌های بنیادی و پیوند این سلول‌ها در جامعه دارند. وی با بیان اینکه ۲ بانک خصوصی (خانوادگی) و عمومی ذخیره‌سازی در کشور داریم، افزود: بانک خصوصی از سال ۱۳۸۴ که فعالیت خود را آغاز کرده تاکنون ۲۰۰ هزار مورد خون‌بندناف ذخیره‌سازی داشته و در بانک عمومی که سه سال بعد از آن فعالیت خود را آغاز کرده تاکنون پنج هزار و ۱۰۰ نمونه خون‌بندناف ذخیره‌سازی کرده است. وی اضافه کرد: دولت باید هزینه‌های نگهداری از بانک عمومی خون‌بندناف را تأمین اعتبار کند که در سال‌های نخست این کار انجام شد، اما به مرور زمان تأمین اعتبار انجام نشد و به همین دلیل میزان نمونه‌های نگهداری شده در این بخش اندک است. مدیرعامل شرکت بن‌باخته‌های رویان کشور یادآور شد: تلاش داریم همچون بیشتر کشورهای دنیا با کمک موسسات خیریه اعتبار این بخش را تأمین کنیم تا خانواده‌های بیشتری تمایل به ذخیره‌سازی در بخش بانک عمومی داشته باشند. ضرابی اظهار کرد: هزینه نگهداری در بانک خصوصی در ابتدا ۸۰ میلیون ریال است که سالانه چهار میلیون ریال برای شارژ پرداخت می‌کنند و با توجه به شرایط مالی خانواده‌ها، امکان تقسیم یا استفاده از تسهیلات برای متقاضیان را فراهم کردیم. وی با بیان اینکه برای

گلشن مهر

۰۱۷۳۳۲۴۴۳۰۲

۰۱۷۳۳۲۵۱۳۱۶



همه ظرفیت ها در انتخابات استفاده شود



رئیس ستاد انتخابات گلستان گفت: فرمانداران و مجریان انتخابات باید از همه ظرفیت های موجود در استان که نماد وحدت در کشور است برای انتخابات باشکوه استفاده کنیم. به گزارش روابط عمومی، سید علی مهاجر از برگزار کارگاه آموزشی فرمانداران، رؤسای کمیته ها و اعضای دبیرخانه ستاد انتخابات استان خبر داد و اظهار کرد: هدف از برگزاری این کارگاه آموزشی، ارتقای سطح آگاهی و عملیاتی مجریان انتخابات نسبت به قوانین و آیین نامه های اجرایی است. وی افزود: با تدوین قوانین جدید بسیاری از ابهامات و چالش های گذشته برطرف شده که نیازمند تعاملات بیشتر هیات های نظارت و اجرایی است. رئیس ستاد انتخابات گلستان گفت: فرمانداران و مجریان انتخابات در هر سطوحی باید با درایت از هر گونه ایجاد شائبه پیشگیری کنند و از همه ظرفیت های موجود در گلستان که نماد وحدت در کشور است برای انتخابات باشکوه استفاده شود.

«»

رمان ماتی خان نقد و بررسی می شود

رئیس حوزه هنری گلستان گفت: در نخستین روز از سی و یکمین هفته کتاب، رمان ماتی خان اثر عبدالرحمان اوتق مورد نقد و بررسی قرار می گیرد. به گزارش روابط عمومی، سید حسام بنی فاطمه با اشاره به اینکه این مراسم در شهرستان بندرترکمن اجرا خواهد شد، افزود: مراسم نقد و بررسی رمان «ماتی خان» با همکاری حوزه هنری انقلاب اسلامی، اداره کل کتابخانه های عمومی و خبرگزاری مهر استان گلستان برگزار می شود. بنی فاطمه گفت: رمان ماتی داستانی تاریخی است که به ماجرای استقرار اجباری قبیله های ترکمن در نزدیکی رود اترک می پردازد. وی افزود: این رمان، حکایتی واقعی از مردمان نجیب و آزادهای است که با دخالت های مأموران حکومت پهلوی از اصل خود دور می شوند و همین موضوع آن ها را به وحشت می اندازد.

گلشن

۰۱۷۳۲۲۵۱۳۱۶

حرف وجود دارد و عملا از این نخبه ها استفاده نمی شود حتی شرکت های دانش بنیان و خانه های نوآور و سرای خلاقیت هم فقط ظاهری و شعاری بوده است. چیزی که در شبکه مستند چند روز پیش طی یک برنامه خوب مستند به آن اذعان شد، ایران درگیر بحران های شدید بیکاری، بی آبی، مشکلات زیست محیطی، اجتماعی، کشاورزی و صنعتی است. و اینکه کشور در مرحله گذار از جوانی جمعیت بسمت پیری هست. کشوری که همین دهه پیش جزء جوانترین کشورهای دنیا بود تا ۱۰ الی ۲۰ سال آینده پیرترین کشور دنیا خواهد شد. آیا ایران با این همه ثروت های خدادادی باید رتبه اول مهاجرت نخبگان در بین ۱۰۰ کشور در حال توسعه در دنیا باشد؟ چه مشکلی داریم که به این آمار رسیده ایم؟ آیا بسان جمله چند روز پیش خود ما بجای دیدن مشکلات شکلات را میبینیم؟ مدیران و مسئولان انتصابی و نیز کسانی که در انتخابات مجلس شورای اسلامی شرکت کرده اند، آیا به وجود این مشکلات واقفید؟ مسئولیت یک وظیفه ای است که بردوش شما گذاشته می شود، شما و کلاهی مردم هستید، مسئولانی نیاز داریم که بمعنای واقعی مدیر باشند، دانش مدیریت بلد باشند، علم محور و پژوهش محور باشند، نگاه حزبی گروهی و اقلیتی نداشته باشند. هر چند انتخابات به آن شوری سال های گذشته نیست و این باید مورد توجه قرار گیرد. اگر مردم در جشن های ملی و مذهبی حضور چشمگیر نداشته باشند و مسئولان هم زمینه حضور همه مردم را فراهم نکنند برای کشور مفید نخواهد بود. ما نیازمند اصلاح در ساختارهای مختلف مدیریتی کشور هستیم ما نیازمند توجه به بهره وری و توسعه پایدار هستیم. مدیران با نگاه مصرفی عرضه محور، دردی از مشکلات کشور دوانخواهند کرد.

متخصص بیهوشی و فوق تخصص مراقبتهای ویژه

و دانشجویان کارشناسی به بالا طی یک دهه گذشته از ایران خارج شده اند. طبق آمارهای سازمان های مختلف رسمی بین المللی از جمله صندوق پول، اکثر مهاجرین از ایران به کشورهای آمریکا و کشورهای عضو سازمان توسعه و افراد تحصیل کرده و نخبه ایرانی تشکیل می دهد. طبق آمار رسمی کشور آلمان به ازای هر ۱۰۰ هزار ایرانی ساکن در آلمان ۲۰۰۰ جلد کتاب منتشر می شود و از هر دو میلیون مهاجر ترک ۱۰۰ جلد کتاب منتشر شده است. بیش از ۷۵ درصد افرادی که از ایران مهاجرت می کنند را افراد تحصیل کرده و نخبه تشکیل می دهند. بیش از ۲۰ هزار پزشک ایرانی حاذق و دارای کرسی علمی در آمریکا و کشورهای عضو اتحادیه اروپا و کانادا ساکن هستند. هر کدام از این تعداد بیش از او نیم تا دو میلیون دلار ارز از ایران خارج می کنند. به گفته آمار سازمان های موجود رسمی ضرر ایران از مهاجرت نخبه ها و تحصیل کردگان طی یک دهه اخیر بیش از ۱۵۰ میلیارد دلار بوده است، برای درک چنین عددی باید گفت که کشور یونان با ۸۰ میلیارد دلار از ورشکستگی تاریخی خارج شد. طبق آمارهای رسمی بیش از ۹۶ درصد اختراع های ثبت شده ایرانیان بین سال های ۲۰۰۸ تا ۲۰۱۳ مقیم خارج کشور بودند، این یعنی ژن های برتر ایران باهوش های ایران از کشور خارج می شوند. این آمارها جدای از آمارهای مهاجرت افراد عادی با سواد دیپلم و به پایین است. قریب ۸ میلیون ایرانی مقیم خارج هستند، حقوق پایین تحصیل کردگان و نخبگان، تبعیض های اداری و استخدامی و نگاه بیش از حد سیاسی و تنگ نظری های سیاسی، اجتماعی، فرهنگی و عدم وجود امکانات تخصصی در آن علم بخصوص، از علل مهاجرت آنها ذکر شده است. این آمار گوشه ای از آمارهای رسمی خود کشور ماست. نخبگان و تحصیل کردگان سرمایه های یک کشور هستند. آنها هستند که باید در جایگاه های مدیریتی خرد و کلان قرار گیرند، اما واقعیت آنست که در کشور ما بیشتر از عمل فقط



مهاجرت



حیدر حسین نژاد

طبق آمارهای مرکز پژوهش های مجلس و سازمان مدیریت و برنامه ریزی، بیش از ۳۵۰ نفر از رتبه های برتر کنکور سراسری و ۳۱۰ نفر رتبه های برتر المپیاد کشور در بین سال های ۸۲ تا ۸۶ از ایران مهاجرت کرده اند. طبق آمارهای رسمی خود سازمان های داخلی کشور بین ۱۶۰ تا ۱۹۰ هزار از ژن های باهوش کشور یعنی رتبه های کنکور سراسری المپیادهای جهانی

خیران ۱۱ هزار جلد کتاب به کتابخانه های عمومی اهدا کردند



مشارکتی و مستقل) دارد که ۶۳ باب از این کتابخانه ها نهادی، ۱۳ باب مشارکتی و یک کتابخانه مستقل است. مدیرکل کتابخانه های گلستان با اشاره به افتتاح کتابخانه روستای قره داشلی بندرترکمن گفت: کتابخانه مراوه تپه و نگین شهر بیش از ۱۰ سال به حال خود رها شده بود که با اهتمام دولت سیزدهم در اختصاص بودجه مناسب تکمیل و به بهره برداری رسید. آخوند میرزاعلی افزود: همچنین ساختمان سه کتابخانه حاج قوشان گنبد، بصیر آباد گمیشان و مهترکلاته کردکوی تکمیل شده و به زودی با جذب نیرو و تجهیز، افتتاح خواهد شد. وی بیان کرد: پنج شهر قرق، سنگدوین علی آباد، دوزین مینودشت، تاتارعلیا رامیان و گلیداغ مراوه تپه بدون کتابخانه است و ساختمان کتابخانه شهرهای آق قلا، سرخنگلاته، سیجوال و نوده خاندوز استیجاری است. وی از مسئولان شهرهای گرگان، علی آباد، رامیان، مراوه تپه، آق قلا، بندرترکمن و آزادشهر خواست ساختمانی در شان مردم این شهرها در اختیار نهاد کتابخانه ها قرار دهند.

از بخشودگی جرائم دیرکرد برخوردار شوند. وی اظهار داشت: در کتابخانه های عمومی گلستان در حال حاضر بیش از ۸۰۰ هزار نسخه چاپی، نسخه خطی و سنگی وجود دارد و اعضا کتابخانه های عمومی استان می توانند با مراجعه به مراکز این نهاد از ۱۲۰ میلیون مقالات علمی، فرهنگی، اجتماعی و ادبی به صورت رایگان استفاده کنند. وی بیان کرد: استان گلستان ۷۷ باب کتابخانه عمومی (نهادی،

در استان است، گفت: بر این اساس، علاقه مندان می توانند تا ۲۵ آبان به صورت رایگان عضو کتابخانه های عمومی استان شوند. میرزاعلی همچنین به بخشودگی جرائم دیرکرد کتاب به کتابخانه های عمومی اشاره کرد و افزود: این طرح در هفته کتاب اجرا می شود و اعضای که منابع امانی خود را همچنان پس از اتمام تاریخ امانت در اختیار دارند، می توانند با مراجعه به کتابخانه عمومی امانت دهنده،

مدیرکل کتابخانه های گلستان گفت: خیران فرهنگی این استان از ابتدای امسال تاکنون بیش از ۱۱ هزار جلد کتاب به کتابخانه های عمومی استان اهدا کردند و بر غنای این مجموعه ها افزودند. به گزارش روابط عمومی، آخوند عبدالحی میرزاعلی به مناسبت فرارسیدن هفته کتاب و کتابخوانی (۲۴ تا ۳۰ آبان ماه) اظهار کرد: برای این هفته، برگزاری بیش از ۲۲۰ ویژه برنامه فرهنگی در نقاط مختلف استان تدارک دیده شده است. وی افزود: این برنامه ها در محورهای کودک، کارگاه های آموزشی، محافل ادبی، جلسات مشاوره و نقد، کتاب گردی، همایش تجلیل از برگزیدگان استانی، نقد و رونمایی کتاب، جشن کتاب، طرح کتابداری در مدرسه، طرح روستاگردی با کتاب، طرح تحویل کتاب های منزل به منظور تامین منابع کتابخانه ها، قصه گویی، اجرای برنامه های فرهنگی در مناطق محروم و عشایری، نمایشنامه خوانی و محافل ادبی است. مدیرکل کتابخانه های گلستان بایان اینکه عضوگیری رایگان در کتابخانه های عمومی از دیگر برنامه های هفته کتاب و کتابخوانی

یادداشت



یکی از جشن های ایرانیان در زمان های دور، جشن آبانگان نام دارد. وقت نیایش و ستایش آناهیتا که ایزدانوی آب هاست. او نگهبان آب های روی زمین و نگهبان پاکي هاست. از جشن های ایران باستان حالا چه مانده است؟ آیا باید همچنان پیگیر آن جشن ها باشیم و چیزی در مورد آن ها بدانیم؟ چه کسی مسئول عدم آگاهی ما در مورد تاریخ است؟ و اساسا آگاهی در مورد تاریخ ما را به کجا می رساند؟ آیا زندگی امروز ما ادامه تاریخ چند هزار ساله ماست؟ مثال: ورود به دانشگاه، ادامه دوازده سال تحصیل در مدرسه است که گاهی با پیش دبستانی آغاز می شود. از آداب نشستن روی صندلی و بعد حروف الفبا و جمع دو با دو و اعداد بعدی، تا دیپلم پیش میرویم. در زندگی چطور؟ اگر سال به سال به گذشته برگردیم به کجا می رسیم؟ روی کدام پایه ایستاده ایم؟ امروز در تقویم ما جای چند جشن هنوز باقی است؟ از هالووین بیشتر می دانیم یا از آبان؟



پیدا کند و با هم بخورند. در راه آن بوته انگور را دید. بچه غوله خواست یکی از آن انگور را بچیند تا بخورد. یکی از این انگورها آمد و گفت ای بچه ناز نازی چرا منو می چینی بچه غوله گفت: «من یه غولم گشنمه میشه یکی از دونه ها رو بچینم؟» خلاصه آن بچه غوله همه چیز را برای او تعریف کرد. بعد انگور گفت: «حالا که شما هیچ غذایی نداری بیایید کمی از این انگور بچینید!» غوله گفت: «اسم اینا مگه انگور» من فکر می کردم اینا اسمش دونه، حالا که شما گفتی من برم خانوادمو خبر کنم تا بیان. قصه ما به سر رسید کلاغه به خونه اش نرسید.

انگور سحر آمیز



● بهار جام خورشید

سلامی چو بوی خوش آشنایی
بدان مردم دیده را روشنایی

یک روز در جنگلی یک بوته ای سبز می شود. آن بوته ی انگور سحرآمیز است که هیچکس حق ندارد به آن بوته انگور دست بزند یا بخوردش. چون در آن صورت بوته انگور سحرآمیز به یک غول تبدیلش می کند. برای همین کسی به آن بوته انگور سحرآمیز کاری نداشت. چند روز بعد آن بوته آنقدر بزرگ شد که دور درختان پیچید و پیچید تا به ابرها رسید و به دهکده غول ها رسید. غول ها شکمو بودند. همه غذایی که داشتند تمام شده بود. برای همین گرسنه مانده بودند. آن انگورها هم خوشمزه بودند و یکی از غول ها رفت تا بتواند شاید برای خود و خانواده اش چیزی

مدرسه ی جدید و پروانه



● سیده فاطیما عقیلی

از دره اجنه می تواند برای ما لایک و کامنت های خوبی داشته باشد. دلم می خواست حداقل یک ماجرای خوب و یک اتفاق غیرمنتظره حتی به قصد به استوری اضافه کنم. شب با تمام افکار و دل مشغولی ها سپری شد. صبح زودتر از بقیه بیدار شدم و بعد از چند حرکت کششی به بیرون کلبه رفتم تا مکان مناسبی برای استوری کردن پیدا کنم. حدودا پانزده دقیقه ای راه رفتم تا به مکانی مناسب رسیدم. زمین به دلیل باران شب قبل گلی بود و صخره ها و تپه های بلند تمام منطقه را پر کرده بود که ارزش یکبار دیدن را داشت. شک نداشتم با یک داستان خوب بازدید زیادی در پیام های شبکه مجازی گیرمان می آید. چند تایی عکس از صخره ها و محیط اطراف گرفتم تا برای انتخاب مکان با بچه ها مشورت کنم. با نگاه به ساعت متوجه شدم که دیگر وقت برگشتن رسیده پس با اینکه دلم می خواست مدت بیشتری آن اطراف گشت بزنم مجبور به برگشت شدم. صدای وزش باد میان سنگ و صخره ها مثل سوزن توی روح آدم نفوذ میکرد. وقتی کمی بیشتر به صدای باد دقت کردم متوجه صدای خیلی ریز و آرام کودکی در حال گریه کردن شدم. شاید اگر توجه نمی کردم این صدا را با صدای باد اشتباه می گرفتم. یعنی کدام آدم بی مسئولیتی ممکن است بچه اش و اینجا جا گذاشته باشد؟! سعی کردم با توجه به مسیر باد مکان بچه را پیدا کنم و به آن سمت حرکت کردم. روی زمین گرم و سنگی، بچه ای پیچیده در پارچه دیده میشد. به سمتش رفتم و از روی زمین بلندش کردم. پارچه ای که دورش پیچیده شده بود از کثیفی و آلودگی به رنگ قهوه ای تیره و خاکستری درآمده بود.

باد زوزه می کشید. سکوت فریاد می زد. سرما می درید و ترس قهقهه میزد. صدای قدم های ناموزون گروه سکوت شب را شکافته بود. گهگاهی هم صدای سرفه های خشک پرهام در محیط می پیچید و بقیه را از حضورش مطلع میکرد. هوا سرد و خشک بود و به سختی می توانستیم با نور چراغ گوشی دور و اطرافمان را ببینیم و برای اینکه کسی از گروه عقب نیفتد، مجبور بودیم که به کندی حرکت کنیم. مسیری که باید در بیست دقیقه طی میشد، هنوز توی چهل دقیقه هم به پایان نرسیده بود. بعد از مدتی بالاخره به روستا رسیدیم. نور چراغ خانه های روستایی مثل پیام خوشامدگویی بودند که خستگی راه را از تنمان خارج می کرد. وارد خانه از پیش تعیین شده شدیم که ناگهان صدای رعد و برق بلندی تمام روستا را پر کرد و باران پر شدت شروع به بارش کرد. کامران شومینه را روشن کرد و پرهام بلافاصله خودش را کنار شومینه رساند. دستی به پیشانی خیسیم کشیدم و عرق سردی که روی پیشانی ام نشست بود؛ پاک کردم. اولین بار بود که به این مکان آمده بودیم. با اینکه مکانی گردشگری بود از مرکز شهر تا روستا راه طولانی برای افرادی که از اتوبوس جامانده بودند، محسوب می شد. و امروز تنها چیزی که نصیبمان شده بود چیزی جز بدشانسی نبود. از جا ماندن از اتوبوس گرفته تا به تاریکی خوردن. حداقل از این لحاظ شانس آوردیم که قبل باران توانستیم خودمان را به روستا برسانیم. پیشاپیش خانه را آماده کرده بودیم و موجب صرفه جویی در زمان شد. لحاف و تشک هایی که با خودمان آورده بودیم، پهن کردیم و هرکس خودش را روی تشک خودش پرتاب کرد. تا اینجا کار را نمیشد خرده گرفت ولی برای فردا باید عکس و ویدئوهای این مکان را جور می کردیم. و آنقدر وقت اضافه نداریم تا توی چنین مکانی تلف کنیم. ویدیویی



● وحید انصاری

روزی، روزگاری، در یک جنگل بزرگ و زیبا، داخل یک غار نه چندان بزرگ یک بچه خرس به دنیا آمد، چند ساعت بعد از اینکه خرس کوچولو به دنیا آمد، طوفان خیلی وحشتناک و سهمگینی از راه رسید، اما متأسفانه نیمی از جنگل ویران شد، و بیشتر از چهل تا پنجاه حیوان هم مردند، از جمله مامان و بابای خرس کوچولو.

حیوانات آن جنگل با ناراحتی و چشمان پر از اشک یک جا جمع شدند. خرس کوچولو در حالی که به دنبال مامان و بابای خود می گشت، ناگهان چشمش به جمع حیوانات افتاد. وقتی که حیوانات متوجه حضور او شدند، گفتند که او باعث این بلا بوده، و او خیلی بد شگون است. چند دقیقه بعد خبر آوردند که اسم های حیوانات که مردند را پیدا کردند، وقتی که اسمی را می خواندند اسم مامان و بابای خرس کوچولو را هم گفتند. خرس کوچولو در حالی که گریه می کرد، دید که یک گردبادی به سمت جنگل می آید، او سریع وارد یک غار شد و تا گرد باد تمام نشد از غار بیرون نیامد.

دره اجنه

(دره ستارگان قشم)



● فاطمه مزنگی

شاهنامه بخوانیم



● آزاده حسینی

فریدون سه پسر داشت: ایرج، سلم و تور. هنوز فرزند ایرج و ماه آفرید به دنیا نیامده بود که ایرج به دست تور کشته می شود. دختر ایرج و ماه آفرید که نزد فریدون گرامی بود، بعدها با پشنگ ازدواج می کند. حاصل ازدواجشان پسری است به نام منوچهر. یکی پور زاد آن هنرمند ماه چگونه سزاوار تخت و کلاه وقتی نوزاد را نزد فریدون می برند، او چهره ی منوچهر را شبیه ایرج می بیند و گویی که ایرجش زنده شد. چو از مادر مهربان شد جدا سبک تاختندش به نزد نیا جهان بخش را لب پر از خنده شد تو گفتمی مگر ایرجش زنده شد سپس با خداوند نیایش و راز و نیاز کرد و گفت: همی گفت این روز فرخنده باد دل بدسگالان ما کنده باد. بدسگال یعنی بد اندیشه و بدخواه. و نام منوچهر را بر او می نهاد. می روشن آمد ز پرمایه جام مر آن چهر دارد منوچهر نام فریدون تمام هنرهای شاهی و پهلوانی را به منوچهر می آموزد و تخت و تاج



را به او می سپارد. منوچهر انتقام پدر بزرگش؛ ایرج را می گیرد و سلم و تور را در جنگ می کشد. در شاهنامه فردوسی، منوچهر پادشاهی درست کار است و پس از فوت فریدون به پادشاهی می رسد. در زمان پادشاهی منوچهر، زال به دنیا می آید. با ورود داستان زال به شاهنامه، داستان عشق زال به رودابه، ماجرای سیمرغ و همینطور به دنیا آمدن رستم را پیش رو خواهیم داشت.

صبح یک روز بهاری وقتی آهو خانم از خانه اش بیرون آمد، متوجه شد که مردم سه دهکده (دهکده ی درخت کاج، دهکده ی آبشار دو طبقه و دهکده ی گل رز) تصمیم گرفتند که مدرسه ای بسازند برای تمام پایه ها تا محصلین مجبور نباشند به شهر بروند و برگردند. آهوی ما به خانه اش رفت و فکر کرد که یعنی مدرسه ی جدید چه شکلی خواهد بود؟ آیا مدرسه حیاط دارد؟ آیا مدیر دارد؟ و ... چند روز بعد، وقتی آهو خانم داشت از بین سه دهکده می گذشت متوجه این شد که مدرسه ای در آنجا بنا شده! آهو چشمانش برق می زد و با هیجان داشت مدرسه را بررسی می کرد که دید پروانه ای دارد وارد حیاط مدرسه می شود و از آنجایی که آهو خانم خیلی پروانه ها را دوست داشت به دنبال پروانه رفت. پروانه و آهو از حیاط مدرسه گذشتند و بچه هایی را دیدند که در صف ایستاده اند و آهو دوان دوان به سمت پروانه رفت که به کمدهای رختکن باشگاه کوچک مدرسه رسید و پروانه درون یکی از کمدهایی رفت که دریش باز بود و آهو هم به دنبال پروانه رفت و درب کمد ناگهان بسته و قفل شد! آهو خانم که از دست و پا زدن خسته و ناامید بود چشمش به یک عکس و بعد یک نوشته افتاد. در آن کاغذ نوشته بود که: «در نزدیکی خانه ی ما در دهکده کاج آهوئی زندگی می کند که خانه اش نزدیک قارچ هایی است که ما پرورش می دهیم». آهو به زبان خود می گوید: «یعنی قارچ هایی که خیلی خوشمزه بودند و می خوردم. قارچ های آنها بود؟» و بعد پروانه پیش عکس رفت و آهو گفت: «حتما می خواسته عکس مرا بگذارد که از خواهر دو قلویم عکس گرفته! یعنی ما حیوانات اینقدر با هم شباهت داریم؟» که در کمد باز شد و دخترک جیغ بلندی زد و آهو را ترساند ولی او می خواست آهو را به دوستانش نشان دهد!



● برای کودکان غزه

سید حسین حسینی _ صدای پرنده ها در همه جا پیچیده بود. بوی گل تمام فضا را پر کرده بود. دخترک با شادمانی در لابه لای گل ها می دوید و می خندید. انگار که هیچ غمی در دل ندارد. برای خود گل می چید و لابه لای موهای بلندش می گذاشت و از عطر آن لذت می برد. ناگهان با صدای وحشتناکی از خواب پرید. به سختی بدن کوچک و بی جانش را تکان داد و به پشت سرش نگاه کرد. آتش بود که در کوچه زبانه می کشید و صدای جیغ و فریاد مردم در همه جا می پیچید. دست های کوچکش را روی گوش هایش گذاشته بود و گریه می کرد. تمام بدنش از ترس می لرزید اما دوست نداشت خانه را ترک کند. خانه ای که دیگر تبدیل به خرابه شده بود. نه سقفی، نه دیواری، نه... دوست داشت کنار پدر و مادرش بماند. پدر و مادری که در زیر آوار جان خود را از دست داده بودند. دخترک با حال زارش عروسکش را محکم بغل کرد و دراز کشید و چشم به آسمان دوخت و دنبال ستاره اش می گشت. یاد خویش افتاد. آن باغ گل زیبا، دلش می خواست با پدر و مادرش به آن باغ برود. در رویا بود که نور درخشانی در آسمان دید و با خود فکر کرد ستاره اش را پیدا کرده و آرزو کرد که دوباره پدر و مادرش را ببیند. نور نزدیک و نزدیکتر می شد. دخترک لبخند زیبایی روی صورتش نقش بسته بود که ناگهان در چشم به هم زدنی دخترک پر کشید و برای همیشه پیش پدر و مادرش به آن باغ گل زیبا رفت.



● سحر حسن زاده نوری

از پنجره اتاق به بیرون خیره شده بود و داشت به آدم هایی نگاه می کرد که از خیابان عبور می کردند. دخترکی تقریباً چهار ساله را دید که بادبادکی در دست چپش دارد و دست راستش در دست مادرش است. از دیدن آن دخترک خوشحال شد که کنار مادرش هست اما غم بزرگی در قلبش سر باز کرد. دلش می خواست حال او هم کودکي باشد مانند آن دخترک که مادرش دست او را بگیرد. ولی حیف که دیگر مادری ندارد و هر گاه کسی را کنار مادرش می بیند، حسرت می خورد. در دلش با مادرش حرف می زند: حالا هیچ چیز جز آغوشت را نمی خواهم. برگرد و من را دوباره در آغوش مهربانت بگیر بهترین هدیه خدا برابم بودی که حالا خدا تو را از من گرفته است.

همراه داره! حداقل شناس آوردی که همزادت ترجیح داد نجاتت بده تا بذاره تو چنین جایی بمیری! وگرنه تنها راه نجاتت دعا کردن بود و بس! پیرمرد با گفتن تمام این حرف ها دستش را روی شانه ام گذاشت و سپس از جایی که آمده بود، برگشت. من مات و مبهوت در جایم ایستاده بودم و به حرف های پیرمرد فکر می کردم. یکدفعه احساس کردم زنگ تلفن را از کنار گوشم می شنوم اما هرچه دنبال تلفن گشتم آن را پیدا نمی کردم که یکدفعه با تکان های محکمی از خواب پریدم. پرهام با قیافه ای حق به جانب محکم مرا از تخت روی زمین پرت کرد و گفت: «بلند شو دیگه زیبای خفته! پس کی قراره وسایلتو جمع کنی؟ دیر میشه! میفهمی؟» از تعجب چشمهایم را ریز کرده و گفتم: «مگه جایی قرار بود بریم؟» پرهام که دید من کلا تو باغ نیستم دستی به سرش کشید و گفت: «روی دیوار کی داریم یادگیری می نویسیم. تا ویندوز جنابعالی بالا بیاد از پرواز جا میمونیم. قرار بود برای استوری پیچ به دره ستارگان قشم بریم. خودت اونجارو پیشنهاد کرده بودی و گفتمی یه خونه از طرف پدر بزرگ مادریت توی روستای اطراف اونجا براتون به ارث رسیده و مکان مناسبی برای کار ماست. نگو که هنوز یادت نیومده! نکنه آرزایم زودرس گرفتی؟! پرهام پشت هم چرت و پرت میگفت و سرم غر میزد؛ اما من ذهنم درگیر اتفاقات توی خوابم بود. باید بهش به چشم خوابی آشفته و بی معنی فکر میکردم یا رویای روشنی که می خواهد هشدار دهد؟ کنجکاویم خیلی بیشتر از ترسی بود که توی خواب احساس می کردم. یا حداقل الان که احساس امنیت میکردم کنجکاوای بیشتر خودش را نشان می داد. ایندفعه مثل توی خواب بی احتیاطی نمیکنم. متاسفم پدر بزرگ اما هشدار تو نمی تواند جلوی مرا بگیرد. پیش به سوی جزیره!

میدادم یکی از این دو مورد باشد تا اینکه بخوادم به چیز دیگری فکر کنم. ولی دردی که از بازوی گاز گرفته شده احساس میکردم هردوی این گزینه ها را رد میکرد و فکرهای وحشتناکی را در ذهنم یادآور میشد. از شدت فشاری که به من وارد شده بود، نمی دانستم چه واکنشی باید داشته باشم. تنها چیزی که به ذهنم می رسید این بود که باید هرچه سریع تر این مکان را ترک کنم. نسبت به صبح که برای عکسبرداری آمده بودم بوی شومی توی تمام محیط پیچیده بود که باعث سردرد می شد. نمی دانم بوی شوم را چطور باید توضیح داد ولی انگار حسی تازه از بدنم بیدار شده بود که میگفت این بو شوم است و باید هرچه سریع تر فرار کنم. با شنیدن صدای پایی که از پشتم در فاصله ای نه چندان دور به گوش می رسید، اراده ام را جمع کردم و با تمام وجود شروع به دویدن کردم. هرچه بیشتر می دویدم صدای پاهای پشت سرم به جای دور شدن نزدیک تر بنظر می رسیدند. تا جایی که بالاخره به روستا رسیدم و صدای پا یک لحظه قطع شد. پیرمردی که آن اطراف در حال کار روی زمینش بود با دیدن صورت وحشت زده و خیس از عرق من آمد و پرسید: «چه اتفاقی افتاده جوون؟! مردازما دنبال کرده ای ما؟؟! و با خنده دستی به شانه ام کشید و گفت: «بهرته دیگه دنبال دردمس نگریدی! دره ارواح مکان مناسبی برای گردش و خوشگذرونی های جوونی نیست!» با ترسی که سعی در کنترلش داشتم گفتم: «شما چیزی درباره این دره و موجوداتی که در اونجا هستن میدونید؟ مردازما چیه؟» پیرمرد که هنوز لیخند از لبش نیفتاده بود، تا حرف من تمام شد؛ لیخندش را خورد و گفت: «بهرته توی مسائلی که بهت مربوط نمیشه سرک نکشی! هرچی کمتر بدونی به نفع خودته! انگشت کردن تو لونه زنبور فقط درد و تاول برای آدمای اطرافش به

صورت بچه هم از آن پارچه تمیزتر نبود که هیچ کتیف تر هم به نظر میرسید. دستم را به سمت پارچه بردم تا شاید آدرس یا شماره ای روی آن نوشته شده باشد که ناگهان با اتفاقی که افتاد روح از بدنم خارج شد. بچه دستم را طوری گاز گرفته بود که احساس میکردم استخوان هایم در حال نصف شدن هستند. با پرت کردن بچه روی زمین متوجه رد وحشتناکی شدم که شباهتی به گازگرفتگی آدمیزاد نداشت. به بچه که چهار دست و پا روی زمین راه می رفت و به سمت خرناسه میکشید نگاه کردم. احساس میکردم دارم به یک هیولا نگاه میکنم. رنگ چشم هایش از حالت عادی خارج شده بود و تماماً به رنگ سیاه درآمده بود و دهانش پر بود از دندان های سوزن سوزنی شکل وحشتناک. آنقدر شوکه شده بودم که نمی دانستم چه کاری باید انجام دهم و پاهایم از شدت شوک قدرت حرکت و فرار را از دست داده بود. با کشیده شدن دستم از این حالت خارج شدم و فردی که دستم را می کشید و بی اختیار همراهش شروع به دویدن کردم. پس از مدتی که با سرعت می دویدم بالاخره ایستادم و من با خس خس شروع به نفس کشیدن کردم. تا زمانی که تپش قلبم به حالت آرام و متعادل رسید. به کسی که تا الان با هم دویده بودیم نگاه کردم ولی با جای خالی آن فرد مواجه شدم. نه تنها در دور و اطراف من نشانه ای از موجود زنده دیده نمیشد بلکه تا چشم کار می کرد سنگ بود و صخره. دستم را سایه بان چشمهایم کردم و به این فکر کردم که ممکن است به خاطر هوای گرم و آفتاب داغ امروز توهم زده باشم؟! یا شاید بیماری روانی مثل اسکیزوفرنی گرفته باشم؟! راستش ترجیح

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

رای شماره ۱۳۸۳/۱۰۹۰۰۳۱۲۰۰۲۶۰۱۴ مورخ ۱۴۰۲/۶/۲۲ هیئت قانون تعیین تکلیف اداره ثبت اسناد واملاک شهرستان بندرگز درخصوص کلاسه پرونده ۱۴۰۲/۶/۲۸۲-۱۰-اصیلی واقع در سرمحله بخش یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۷۲۰ متر مربع از پلاک ۱۰-اصیلی واقع در سرمحله بخش ۲ حوزه ثبتی بندرگز ، ملکی آقای غلامرضا نکاحی فرزند علی اکبر به کد ملی ۲۲۴۹۵۳۸۱۷ که از مالک رسمی آقای علی اکبر نکاحی خریداری کرده است، چنانچه اشخاص اعم از حقیقی و حقوقی ادعا یا اعتراضی نسبت به اصل ، حدود و حقوق ارتفاقی دارند می توانند ظرف مدت ۲ 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 طرف مدت یک ماه گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک بندرگز تقدیم نمایند درغیر 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: ۱۴۰۲/۸/۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۸/۲۴

محمدفندر斯基 – سرپرست اداره اسناد و املاک بندرگز م الف: ۳۱۴

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 ۱۰۰۶۵۳۳/۱۰۰۶۳۱۲۰۰۰۲۶۰۱۴ هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه ۱۰۰۰۰۳۳۶/۱۰۰۰۰۴۱۴۱۲۰۰۰۲۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۰۳۳۰ و تقاضای خانم فاطمه لشکریان به شماره شناسنامه ۵۱۴ و کد ملی ۳۷۹۰۹۳۹۱۶ صادره از زایل فرزند غلامعلی در ششدانگ اعیانی یک باب ساختمان بانضمام سه دانگ مشاع از ششدانگ عرصه که مابقی آن وقف است بمساحت ۱۱۶/۶۵ مترمربع از پلاک شماره ۱۲۴-اصیلی واقع در اراضی توشن بخش دو حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال از مالک رسمی احمدعلی برادران 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 مرج ذیصلاح قضائی تقدیم نمایند.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۸/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۸/۲۴

مهدی شاه مهری سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- شناسه آگهی ۱۵۹۳۷۴۶

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 ۱۰۰۶۵۳۳/۱۰۰۶۳۱۲۰۰۰۲۶۰۱۴ و ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۰۰۰۶۵۴/۱۴ هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه های ۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۰۳۱۹ و ۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۰۳۳۰ و تقاضای آقای محمد ثلاثی به شماره شناسنامه ۷۳۵ و کد ملی ۲۱۸۱۲۵۲۵۵۶ صادره از بهشهر فرزند حسینعلی در سه دانگ مشاع از ششدانگ اعیانی یک باب ساختمان بانضمام سه سهم مشاع از شش سهم مشاع از هفت سهم ششدانگ عرصه که مابقی آن وقف است ۲- آقای رضا قاضی مقدم به شماره شناسنامه ۳۳۹۲ و کد ملی ۲۱۲۱۶۸۹۹۳۳ صادره از گرگان فرزند محمدحسین در سه دانگ مشاع از ششدانگ اعیانی یک باب ساختمان به انضمام سه سهم مشاع از شش سهم مشاع از هفت سهم ششدانگ عرصه که مابقی آن وقف است بمساحت کل عرصه: ۲۰۰ مترمربع از پلاک شماره ۲۶۷-اصیلی واقع در اراضی چنینان بخش دو حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال از مالک رسمی خانم زلیخا گل محمدی 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: ۱۴۰۲/۸/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۸/۲۴

مهدی شاه مهری سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- شناسه آگهی ۱۵۹۴۰۰۶

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 ۱۰۰۶۵۳۳/۱۰۰۶۳۱۲۰۰۰۲۶۰۱۴ هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه ۱۰۰۰۰۸۴۸/۱۰۰۰۰۴۱۴۱۲۰۰۰۲۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۰۳۳۰ تقاضای خانم معصومه شعبانی به شماره شناسنامه ۳۵۴ و کد ملی ۲۱۲۰۳۳۰۷۶۴ صادره از گرگان فرزند رمضان در ششدانگ اعیانی یک باب ساختمان بانضمام چهار و نیم دانگ مشاع از ششدانگ عرصه که جهت یک و نیم دانگ آن فرزاد اوقاف تنظیم شده است بمساحت ۱۲۶ مترمربع از پلاک شماره ۱۲-اصیلی واقع در اراضی قلعه حسین بخش چهار حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال از مالک رسمی آقای نعمت اله نیک روح 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: ۱۴۰۲/۸/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۸/۲۴

مهدی شاه مهری سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- شناسه آگهی ۱۵۹۴۱۲۶

گلشن

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

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

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

رای شماره ۱۰۰۶۵۳۳/۱۰۰۶۳۱۲۰۰۰۲۶۰۱۴ مورخ ۱۴۰۲/۳/۲۹ هیئت قانون تعیین تکلیف اداره ثبت اسناد واملاک شهرستان بندرگز درخصوص کلاسه پرونده۱۴۰۲/۳/۴۱۵ هیئت قانون تعیین تکلیف اداره ثبت یک قطعه باغ به مساحت ۵۵۲۶ متر مربع پلاک ۹- اصلی واقع در ول افرا بخش ۲ حوزه ثبتی بندرگز که میزان ۲۰/۵۰ سهم مشاع از ۱۲۰ سهم ششدانگ عرصه وقف عام می باشد ملکی آقای سید ابوالفضل موسوی فرزند سیداحمد به کد ملی ۲۲۴۹۹۴۵۸۶ که از مالک رسمی آقای علی اکبر خاری خریداری کرده است،چنانچه اشخاص اعم از حقیقی و حقوقی ادعا یا اعتراضی نسبت به اصل ، حدود و حقوق ارتفاقی دارند می توانند ظرف مدت۲ 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 درغیر 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: ۱۴۰۲/۸/۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۸/۲۴

محمدفندر斯基 – سرپرست اداره اسناد و املاک بندرگز- م الف: ۳۱۳

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 ۱۰۰۶۵۳۱/۱۰۰۶۳۱۲۰۰۰۲۶۰۱۴ هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه ۱۰۰۰۰۷۸۹/۱۰۰۰۰۴۱۴۱۲۰۰۰۰۰۰۰۰۳۳۰ تقاضای آقای زمان جهان بخش شמושکی به شماره شناسنامه ۳ و کد ملی ۲۱۲۲۵۰۸۲۶۴ صادره از گرگان فرزند شعیان در ۱۱۳ سهم مشاع از ۱۲۲ سهم ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی که مابقی عرصه آن وقف است بمساحت ۱۱۹۷۵ مترمربع از پلاک شماره ۲۶-اصیلی واقع در اراضی شמושک سفلی بخش دو حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال از مالک رسمی علی اصغر مقصدوی شמושکی 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: ۱۴۰۲/۸/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۸/۲۴

مهدی شاه مهری سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- شناسه آگهی ۱۵۹۴۱۵۷

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

برابر رای شماره ۱۰۰۶۵۳۳/۱۰۰۶۳۱۲۰۰۰۲۶۰۰۸۰۰۲۵۶۵ تاریخ ۱۴۰۲/۷/۲۶ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۱۰۰۰۰۰۶۵/۱۰۰۰۰۴۱۴۱۲۰۰۰۰۰۰۰۰۶۵ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی صحرا گستر آق قلا به شناسه ملی ۰۱۷۰۰۰۰۴۳۰۰۲ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۰۰۰ مترمربع، در قسمتی از باقیمانده ششدانگ پلاک ثبتی شماره ۱۸۱۲- فرعی از ۴- اصلی واقع در اراضی قریه مرع شوره زار بخش ۷-حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا از سهمی صحرا گستر آق قلا از سند مالکیت مشاعی به شماره دفتر الکترونیکی ۰۰۲۱۷۵/۱۰۰۰۳۱۲۰۰۰۱۲۰۱۴۰ تایید 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 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 رسیده، 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: روز سه شنبه ۱۴۰۲/۸/۰۹

تاریخ انتشار نوبت دوم: روز چهارشنبه ۱۴۰۲/۸/۲۴

مهناز جهانفر- سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا- شناسه آگهی ۱۵۹۴۳۳۹

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۲/۰۱/۱۴۹۷ 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 نورمحمد بندی فرزند علی بشماره شناسنامه ۸۰۱ صادره از در ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین با بنای احدثائی به مساحت ۱۳۶،۴۰ مترمربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۹۹- اصلی واقع در بخش ۹ حوزه ثبتی شهرستان کلاله خریداری از مالک رسمی آقای خانم عطابخان 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 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: ۱۴۰۲/۸/۰۸

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۸/۲۴

بهمن سارلی- رئیس ثبت اسناد و املاک کلاله- م الف ۱۰۶۹۴

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

برابر رأی شماره ۱۹۰۷/۱۰/۱۴۰۲ 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 موسی صیادی فرزند مهدی بشماره شناسنامه ۲۵۶ صادره از در ششدانگ یک قطعه زمین کشاورزی به مساحت ۶۶۲۶ مترمربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۶۳-اصیلی واقع در قریه قره شور بخش ۹ حوزه ثبتی شهرستان کلاله خریداری از مالک رسمی آقای خانم مهدی صیادی 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 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: ۱۴۰۲/۸/۰۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۸/۲۴

بهمن سارلی- رئیس ثبت اسناد و املاک کلاله- م الف ۱۰۶۹۲

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 ۱۰۰۶۶۱۱/۱۰۰۶۳۱۲۰۰۰۲۶۰۱۴ هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه ۱۰۰۰۰۳۵۶/۱۰۰۰۰۴۱۴۱۲۰۰۰۰۰۰۰۰۳۳۰ تقاضای آقای غلامعلی بابائی به شماره شناسنامه ۳۱۵ و کد ملی ۲۱۲۱۰۶۲۸۴۱ صادره از گرگان فرزند غلامحسین در ششدانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است بمساحت ۱۱۸۲۰ مترمربع از پلاک شماره ۱۲۷- اصلی واقع در اراضی کریان بخش دو حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال از مالک رسمی رحیم طهماسبی 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: ۱۴۰۲/۸/۰۹

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۸/۲۴

مهدی شاه مهری سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- شناسه آگهی ۱۵۹۴۹۶۴

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 ۱۰۰۶۶۶۵/۱۰۰۶۳۱۲۰۰۰۲۶۰۱۴ هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه ۱۰۰۰۰۳۵۵/۱۰۰۰۰۴۱۴۱۲۰۰۰۰۰۰۰۰۳۳۰ تقاضای آقای غلامعلی بابائی به شماره شناسنامه ۳۱۵ و کد ملی ۲۱۲۱۰۶۲۸۴۱ صادره از گرگان فرزند غلامحسین در ششدانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است بمساحت ۱۳۰/۳۷ مترمربع از پلاک شماره ۱۲۷- اصلی واقع در اراضی کریان بخش دو حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال از مالک رسمی حسین قربانی 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: ۱۴۰۲/۸/۰۹

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۸/۲۴

مهدی شاه مهری سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- شناسه آگهی ۱۵۹۴۹۶۶

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

برای شماره ۱۰۰۱۷۸۶/۱۰۰۶۳۱۲۰۰۰۲۶۰۱۴ مورخ ۱۴۰۲/۸/۱۰ هیئت قانون تعیین تکلیف اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بندرگز درخصوص کلاسه پرونده ۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۰۰۹۰۰۰۰۵۳ فرعی از ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۵۲۵۲،۸۸ متر مربع جزئی از پلاک ۱۹۶۴ فرعی از ۴- اصلی واقع در نوکنده بخش ۲ حوزه ثبتی بندرگز، ملکی آقای جعفر معقولی فرزند اصغر به کد ملی ۲۲۴۹۶۶۶۱۱۳ که از مالکی رسمی آقای خلیل کشیر و قاسمعلی کشیر خریداری کرده است. چنانچه اشخاص اعم از حقیقی و حقوقی ادعا یا اعتراضی نسبت به اصل، حدود و حقوق ارتفاقی دارند می توانند ظرف مدت۲ 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 درغیر 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: ۱۴۰۲/۸/۱۱

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۹/۱۱

محمدفندر斯基 – سرپرست اداره اسناد و املاک بندرگز- م الف: ۳۶۲

خوداشتغالی هدیه کمیته امداد به جوان گنبدی



از دوستان که قبلا وام اشتغالی کمیته امداد را گرفته بود به من پیشنهاد کرد به عنوان یکی از مددجویان کمیته امداد از این تسهیلات استفاده کنم. این جوان گنبدی گفت: به عنوان آخرین راه حل برای حفظ مغازه ام به کمیته امداد مراجعه و درخواست وام دادم و بعد از مدت کوتاهی ۲ سال قبل ۵۰۰ میلیون ریال تسهیلات اشتغالی کم بهره دریافت کردم. عالمی افزود: با دریافت این تسهیلات بلافاصله اقدام به خرید لوازم مورد نیاز مغازه از جمله پارچه و تجهیزات لازم کردم و در سایه لطف خداوند و حمایت کمیته امداد بعد از مدتی کارم رونق گرفت و سفارش ها زیاد شد. وی ادامه داد: علاوه بر گنبدکاووس از شهرهای اطراف هم سفارش می گیرم و تمام تلاش خود را برای کسب روزی حلال می کنم چرا که لحظه لحظه زندگی از یاد خدا غافل نبودم و نخواهم بود. به گفته وی، کارشناسان کمیته امداد مرتب از وضعیت روند کارش سرکشی می کنند و به تازگی هم پیشنهاد دریافت تسهیلات جدیدی برای توسعه فعالیت دادند که کمک خوبی برای افزایش درآمدزایی اش است. این جوان گنبدی که با رونق گرفتن کارش یکی از برادرانش را با خود همراه کرد، بارها با پذیرفتن جوانان علاقتمندی مثل خودش تلاش کرده راه استادکارش را برای کمک به هموع ادامه دهد. عالمی گفت: ماهانه میانگین ۳۰۰ میلیون ریال درآمد دارم و این روزها با توجه به توصیه مکرر مادرم که پیش من زندگی می کند به فکر ازدواج و تشکیل خانواده افتاده ام.

مسعود عالمی جوان گنبدی که از دوران کودکی تحت پوشش کمیته امداد بود به واسطه ادامه دار بودن حمایت این نهاد مردمی بادرایف تسهیلات اشتغالی به یک کارآفرین موفق تبدیل شده است. به گزارش ایرنا، این جوان کارآفرین که در بخش دوخت چادر ماشین های سبک و سنگین، روکش صندلی و آلچیق های پارچه ای فعال است، گفت: در خانواده ۹ نفره به دنیا آمدم و از کودکی حمایت کمیته امداد باعث ثبت خاطرات شیرین در ذهنم شده است. مسعود عالمی افزود: تا مقطع دبیرستان تحصیل کردم و با مشاهده مشکلات مالی خانواده از همان دوران کودکی علاقه زیادی به کار کردن داشتم تا با کسب درآمد کمک حال پدرم باشم. وی ادامه داد: یک روز از همسایه مان که در کار دوخت چادر و روکش صندلی ماشین بود، خواستم در مغازه اش شاگردی کنم که او هم پذیرفت و از همان جا وارد دنیای کار شدم. این جوان ۳۲ ساله گنبدی گفت: تصمیم گرفتم چند ماه به عنوان شاگرد کار کنم و بعد از گذشت مدتی به این کار علاقمند شدم و بعد از پایان سربازی هم به شاگردی ادامه دادم تا تمام فوت و فن های کار را یاد بگیرم. عالمی افزود: بعد از گذشت چند سال با جمع کردن دستمزد و تشویق استادکارم تصمیم گرفتم مستقل شوم. در ظاهر کار ساده ای بود اما چون سرمایه زیادی برای خرید اجناس و تجهیزات نداشتم احساس سرخوردگی کردم و نمی توانستم با وجود مراجعه مشتری، سفارش ها را قبول کنم. وی ادامه داد: در یک مقطع تصمیم گرفتم مغازه را تعطیل و بازم برای دیگران کار کنم اما یکی

است. مسوول واحد موتوری شهرداری گرگان بیان کرد: با وجود تخلیه و بارگیری بیش از ۳۰۰ تن زباله در شبانه روز و انجام بدون وقفه جابه جایی آن، محدوده این واحد دارای کمترین آلودگی است. جعفر گفت: یکی از اقداماتی که در این بخش انجام می شود، شستشوی بدون استثنای همه خودروهای زباله پس از هر بار تخلیه است که به عادت تبدیل شده و یکی از نتایج آن، جلوگیری از انتشار آلودگی است. وی به بودجه ۷۰ میلیارد ریالی واحد موتوری شهرداری گرگان اشاره کرد و گفت: تلاش می کنیم با صرفه جویی بیشتر و نگهداری صحیح و درست خودروها، بهترین خدمات را به شهروندان ارائه کنیم. وی ادامه داد: محدوده فعالیت واحد موتوری گرگان فقط مختص شهر نیست و به مناطق حاشیه ای مانند روستای زیارت که زیرمجموعه شهر گرگان است نیز خدماتی مانند بازگشایی جاده در فصل زمستان ارائه می دهیم که انجام آن نیازمند برخورداری از خودروهای آماده فعالیت و سالم است. مسوول واحد موتوری شهرداری گرگان بیان کرد: علاوه بر تجهیزات این واحد، برای خدمات دهی بهتر به شهروندان از امکانات بخش خصوصی هم استفاده می شود که احتساب همه این موارد، مشکلی برای حل مشکل شهروندان گرگانی در شرایط خاص نداریم. جعفر افزود: صمیمیت، اتحاد و همراهی همیشگی پرسنل بایکدیگر برای تقویت واحد موتوری در ارائه خدمت به شهروندان، این واحد را به یکی از بخش های برتر شهرداری گرگان تبدیل کرده است.

۲۳ ماشین راهسازی مانند لودر، گریدر و غلطک و ۱۲ موتورسیکلت نگهداری می شود که همه آنها با انجام تعمیر منظم، آماده ارائه خدمت به شهروندان است. وی بیان کرد: یکی از ویژگی های این واحد، تاکید بر ضرورت سرویس منظم و همیشگی خودروهاست که با حضور افراد توانمند و متخصص، بخش بسیار زیاد تعمیرات و سرویس خودروها در این واحد صورت می گیرد و از این حیث، صرفه جویی زیادی انجام می شود. مسوول واحد موتوری شهرداری گرگان افزود: آخرین ماشین سنگین راهداری خریداری شده توسط این واحد در سال ۱۳۸۷ خریداری شد و پس از آن به دلیل قیمت زیاد و دشواری در تامین منابع، تمرکز خود را به استفاده صحیح از تجهیزات موجود گذاشته و تلاش کردیم با نگهداری صحیح، عمر مفید ماشین آلات خود را بیشتر کنیم. جعفر ادامه داد: علاوه بر انجام مسوولیت نگهداری و استفاده از ماشین آلات، به دلیل همجواری با سکوی تخلیه زباله، مسوولیت انجام این فرایند به واحد موتوری واگذار شده که تلاش کردیم با برنامه ریزی درست و استفاده از تجربه دیگر مناطق، روند دیو و انتقال زباله با کمترین میزان شیوع آلودگی انجام دهیم. وی گفت: روزانه بیش از ۳۰۰ تن زباله از گرگان و شهر و روستاهای اطراف در این مرکز تخلیه و بارگیری شده و سپس راهی سایت زباله گمیشان می شود که یکی از تاکیدات همیشگی این واحد، توجه به رعایت ضوابط بهداشتی و مراقبتی برای جلوگیری از انتشار آلودگی در میان کارکنان و همچنین محیط زیست

تجهیزات خدمات موتوری شهرداری همیشه در حالت آماده باش است



مسوول واحد موتوری شهرداری گرگان گفت: با وجود گذشت افزون بر ۱۵ سال از خرید آخرین ماشین سنگین مورد نیاز این واحد، به دلیل استقلال حداکثری در تعمیر و اهتمام به نگهداری مطلوب، ماشین آلات متوقف در این واحد وجود ندارد و تجهیزات خدمات موتوری شهرداری گرگان همیشه در حالت آماده باش است. به گزارش روابط عمومی، سیف الله جعفر اظهار کرد: در این واحد ۱۲۰ دستگاه خودرو شامل ۴۵ خودرو سبک و سواری، ۱۷ خودروی نیمه سنگین مانند مینی بوس و خاور، ۲۳ خودروی سنگین مانند کامیون،



اولین همایش قرآنی طوبی برگزار می شود



رییس تبلیغات اسلامی گرگان از برگزاری نخستین همایش قرآنی طوبی در گرگان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، حجت الاسلام سید جواد محمدزاده در خصوص برگزاری نخستین همایش قرآنی طوبی اظهار کرد: این همایش با حضور اساتید و مربیان و مسوولان خانه قرآن برگزار می شود. وی افزود: جهاد تبیین، امید آفرینی، نشر خوبی ها، اعتلای خانواده، سبک زندگی و توسعه جریان های حفظ موضوعی و گفتمان سازی مفاهیم پایه و آیات کاربردی قرآن کریم از موضوعات این جشنواره است. رییس تبلیغات اسلامی گرگان گفت: این همایش پنجشنبه ۲۵ آبان ساعت ۹ صبح در اداره کل تبلیغات اسلامی گلستان برگزار می شود. وی افزود: این مراسم با همکاری شهرداری، شورای اسلامی شهر گرگان، سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری، اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی، جبهه فعالان قرآنی و اتحادیه مؤسسات قرآنی برگزار می شود.

۱۱۸ کیلو مواد مخدر کشف شد

گلستان گفت: دستگیری ۸۵ خرده فروش مواد مخدر و جمع آوری ۳۱۰ معتاد متجاهر از دیگر دستاوردهای طرح امنیت در شهر بوده است. این مقام انتظامی گفت: در همین راستا از ابتدای سال جاری تاکنون مقدار ۶ تن و ۸۰۰ کیلوگرم انواع مواد مخدر در سطح استان کشف شده است.

شناسایی ۲ نفر از عوامل تهیه و توزیع مواد مخدر در شرق استان شدند. وی افزود: با تلاش شبانه روزی و کار اطلاعاتی انجام شده در بازرسی از یک دستگاه تریلی مقدار ۶۲ کیلوگرم مواد مخدر از نوع حبشیش و در عملیاتی دیگر در بازرسی از منزل مقدار ۵۶ کیلوگرم تریاک کشف شد. جانشین فرمانده انتظامی

جانشین فرمانده انتظامی گلستان از کشف ۱۱۸ کیلو مواد مخدر طی دو عملیات جداگانه در استان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، فرزند تاجر اظهار کرد: در راستای طرح عملیاتی آرامش در شهر، مأموران پلیس مبارزه با مواد مخدر استان طی دو عملیات جداگانه با اشراف اطلاعاتی موفق به



۰۱۷۳۲۲۵۱۳۱۶



زندانی محکوم به قتل به همت یک روحانی آزاد شد



رییس اداره تبلیغات اسلامی شهرستان گرگان گفت: زندانی محکوم به قتل پس از ۱۳ سال به همت روحانی مستقر اداره تبلیغات اسلامی گرگان آزاد شد. به گزارش روابط عمومی، حجت الاسلام سید جواد محمدزاده اظهار کرد: حجت الاسلام علی جمعه از امامان محله و روحانیون مستقر اداره تبلیغات اسلامی شهرستان گرگان است که با تلاش فراوان و همراهی مسوولان، امام جمعه بخش بهاران و معتمدان توانستند یک محکوم به قتل را با رضایت از ولی دم آزاد کنند. وی افزود: این زندانی که به مدت ۱۳ سال در زندان محبوس بوده اکنون با گذشت شاکیان به آغوش خانواده برگشته است. رییس اداره تبلیغات اسلامی شهرستان گرگان گفت: حجت الاسلام جمعه در کنار اقامه نماز جماعت در مسجد جامع شهر قرق به انجام فعالیت در مدارس و هیات و کارهای عمرانی و اجتماعی مشغول است.



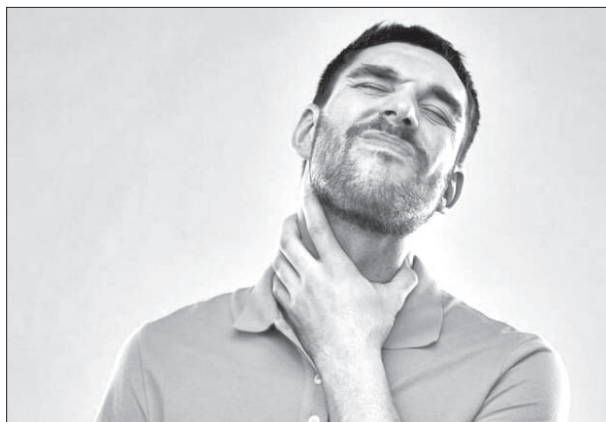
۹ واحد تولیدی در آق قلا به ثبت رسید

فرماندار شهرستان آق قلا گفت: طی ۲۰ ماه گذشته توانستیم ۸ واحد را که در شهرک های صنعتی این شهرستان را راه اندازی و ۹ واحد تولیدی را به ثبت برسانیم. به گزارش روابط عمومی، سلیمان هاشمی اظهار کرد: شهرک صنعتی آق قلا بزرگترین شهرک صنعتی استان گلستان محسوب می شود. وی افزود: از مجموع ۲۲۷ کارخانه ای که در شهرک صنعتی آق قلا مشغول فعالیت هستند، متأسفانه ارزش افزوده کمتر از ۳۰ کارخانه وارد چرخه اقتصادی و عمرانی شهرستان آق قلا می شود. هاشمی گفت: اگر هر ساله درصدی از ارزش افزوده این شرکت ها به شهرستان آق قلا اختصاص یابد ما شاهد رشد و پیشرفت این شهرستان خواهیم بود. وی با اشاره به اینکه ۹۶۵ میلیارد تومان تسهیلات سفر رئیس جمهور به آق قلا بود، افزود: از این میزان اعتبار تخصیص داده شده ۶۸ درصد مربوط به بخش صنعت، ۳۳ درصد بخش کشاورزی و ۹ درصد مربوط به بخش خدمات است. هاشمی با اشاره به اینکه اولویت با واحدهای تولیدی است که در آق قلا ثبت شده است، اظهار کرد: طی ۲۰ ماه گذشته توانستیم ۸ واحد را که در شهرک های صنعتی این شهرستان را راه اندازی و ۹ واحد تولیدی را به ثبت برسانیم.

عادت های شبانه ای که

به سلامت تیروئید کمک می کند

خوردن غذاهای دریایی برای سلامت تیروئید مفید است



گریوز یا هاشیموتو. از آن طرف خواب کافی باعث کاهش تنش و استرس در بدن شده و اجازه می دهد اندام هایی مثل غده تیروئید بهترین عملکرد خود را داشته باشند. کیفیت خواب همیشه و از هر جهت مهم است و شما باید هر شب حداقل ۷ ساعت خواب باکیفیت داشته باشید.

بعد از شام پیاده روی کنید

یک عادت خوب و سالم برای بعد از شام، پیاده روی است که هم برای سلامت عمومی و هم برای سلامت تیروئید مفید می باشد. به طور کلی ورزش کردن برای سلامتی مفید است و می تواند ریسک فشارخون بالا، بیماری های قلبی و دیابت را پایین بیاورد و با تقویت عضلات و استخوان ها به حفظ وزن سالم کمک کند. پیاده روی می تواند استرستان را کمتر کرده و حالتان را بهتر کند. زیرا فعالیت بدنی باعث کاهش هورمون های استرس مثل کورتیزول و آدرنالین و افزایش اندورفین ها می شود که هورمون های حال خوب هستند. به طور کلی مدیریت استرس، کلید عملکرد سالم تیروئید است.

به مدیتیشن قبل از خواب عادت کنید

هر فعالیت آرامش بخشی مانند دعا و صحبت با خدا، تنفس عمیق و... می تواند استرس را کم کند و به بدن از جمله تیروئید سود برساند. به همین دلیل مدیتیشن شبانه راه شگفت انگیز دیگری برای پایین آوردن سطح استرس در جسم و ذهن است که قطعا به سلامت تیروئیدتان کمک می کند. تحقیقات زیادی نشان داده اند مدیتیشن با ذهن آگاهی که شامل تمرکز روی زمان حال و تنفس عمیق و آگاهانه می شود، شیوه ای بسیار مؤثر برای کاهش واکنش بدن به استرس و بهبود علائم اضطراب و افسردگی است. حتی دو سه دقیقه مدیتیشن می تواند استرستان را کم کند، ذهنتان را شفاف نماید و کلا شما را برای خواب خوب شبانه آرام و آماده کند. مطالعات نشان داده اند افرادی که عادت دارند قبل از خواب مدیتیشن کنند کمتر دچار بی خوابی و خستگی و افکار افسرده کننده می شوند.

تیروئید است. البته بهتر است ماهی را با مصلح آن مانند فلفل سیاه، زنجبیل یا خرما بخورید. غذاهای دریایی دارای دوز قابل توجهی از املاحی مثل سلنیوم، ید و زینک (روی) هستند. این مواد معدنی برای تولید هورمون تیروئید مهم اند، خصوصاً برای آنهایی که دچار اختلالات تیروئید می باشند. غذاهای دریایی منابع عالی سلنیوم می باشند. ماهی و میگو دارای مقدار سالمی ید هستند. اگر ماهی دوست ندارید می توانید از نمک یددار استفاده کنید یا رژیم غذایی خود را با مولتی ویتامین تکمیل نمایید. البته همیشه پیش از مصرف هر مکملی ابتدا با پزشک مشورت کنید. ید زیاد از حد می تواند به عملکرد تیروئید آسیب وارد کند.

به خوابتان اهمیت بدهید

هیچ یک از ارگان های بدن نمی توانند بدون خواب کافی عملکرد خوبی داشته باشند، از جمله تیروئید. محققان دریافته اند افرادی که مشکلات خواب دارند میزان یک سری از هورمون هادر تست عملکرد تیروئیدشان بالاست و می توان نتیجه گرفت کیفیت خواب بر هورمون های تیروئید مؤثر است. ارتباط بین خواب و سلامت تیروئید به مسئله استرس و اضطراب برمی گردد. کمبود خواب به بدن فشار وارد می کند و باعث استرس می شود و استرس زیاد و مزمن هم تأثیر منفی بر عملکرد تیروئید می گذارد. استرس می تواند عوارض فعلی مربوط به تیروئید را نیز بدتر کند، مثلاً بیماری

بیماری های تیروئیدی هستند باید از شلغم و سبزیجات چلیپایی مانند کلم برگ و گل کلم و... به صورت خام پرهیز کنند.

نوشابه نخورید

همان طور که سبزیجات ضد التهاب اند چیزهایی مثل نوشابه های گازدار التهابزا هستند. قند اضافی می تواند در بدن التهاب ایجاد کند و همان طور که می دانید التهاب مزمن بر تیروئید اثر می گذارد. مصرف نوشابه های قنددار موجب افزایش وزن و چاقی، دیابت نوع دوم، افزایش فشارخون و دیگر عوارض متابولیکی می شود. مشکل اینجاست که نوشابه های گازدار و دیگر نوشابه های قندی بخش زیادی از رژیم غذایی خیلی از افراد را تشکیل می دهند. تقریباً یک چهارم قند مصرفی بسیاری از افراد از نوشیدنی های قندی دریافت می شود. قند افزوده باید تنها ۱۰ درصد از کل کالری دریافتی روزانه شما را تشکیل دهد. یعنی اگر روزانه ۲۰۰۰ کالری می خورید فقط ۲۰۰ کالری آن باید از قندهای اضافی باشد (که معادل تقریباً ۱۲ قاشق چایخوری قند است)؛ بنابراین برای کمک به عملکرد بهتر تیروئیدتان از نوشیدن نوشابه های قندی خصوصاً در شب پرهیز کنید و از نوشیدن آب و نوشیدنی های بدون قند لذت ببرید.

بیشتر ماهی بخورید

خوردن غذاهای دریایی برای شام برای سلامت تیروئید مفید است. زیرا ماهی پر از مواد مغذی لازم برای عملکرد سالم

خیلی از ما شب ها، روتین قبل از خواب داریم؛ یک حمام آب گرم، یک فنجان چای یا دمنوش، کمی مطالعه و یا مدیتیشن. همه این عادت های کوچک کمک می کنند بعد از یک روز طولانی و پُر از مشغله، ذهن و جسم خود را برای خواب آماده و آرام کنیم. چیزی که نمی دانستید این است که این عادت ها بر عملکرد تیروئیدتان نیز اثر می گذارند. به گزارش ایرنا زندگی، تیروئید این غده پروانه ای شکل یک غده درون ریز است که نقش مهمی در سلامت عمومی تان دارد. تیروئید نه تنها کنترل کننده متابولیسم بدن است؛ بلکه برای عملکردهای حیاتی بدن مثل تنفس، گوارش، رشد مغز و باروری نیز اهمیت دارد. پس عجیب نیست که وقتی عملکرد تیروئید دچار مشکلی می شود، تمام بدن از آن تأثیر می گیرد و اگر تیروئید خوب کار کند، باقی عملکردهای بدن نیز روبه راه خواهد بود.

همراه شامتان سبزیجات بیشتری بخورید

پُر کردن بشقاب شام با سبزیجات یکی از بهترین عادت هایی است که می تواند به سلامتی شما کمک کند، از جمله سلامت تیروئیدتان. زیرا سبزیجات سرشار از آنتی اکسیدان ها هستند و می توانند التهاب را در بدن کاهش دهند. التهاب مزمن به مرور زمان می تواند بر تیروئید اثر بگذارد و منجر به بیماری های مزمنی مثل آرتریت، بیماری قلبی، سکنه مغزی و دیابت شود. هر چند هیچ غذای خاصی وجود ندارد که بتواند به تنهایی از بیماری های تیروئید جلوگیری کند و هیچ اطلاعات استنتاجی نیز موجود نیست که ارتباطی را میان غذاهای ضد التهاب و سلامت تیروئید نشان بدهد؛ اما پزشکان توصیه می کنند مصرف زیاد سبزیجات به صورت روزانه حامی خوبی برای عملکرد تیروئیدتان است.

دقیقاً چقدر سبزیجات باید بخورید؟

دستورالعمل های غذایی توصیه می کنند افراد بزرگسال روزانه دو تا سه فنجان سبزیجات بخورند. البته افرادی که مبتلا به