



## خانه کاموا

بوری انواع کاموهای ایرانی و ترک

مدیریت: صیدانلو - ۰۹۳۹۵۶۷۴۹۶۵

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

بودجه شهرداری های گلستان ۲ برابر شد



۲

درودی برای شاعر مهربان مینودشت تکونام مختار رنجیده بامچی



۲

نرخ بیکاری گلستان به ۹.۲ درصد رسید



۳

# گلشن

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

سه شنبه ۱۰ بهمن ماه ۱۴۰۲ / سال بیست و پنجم / شماره ۲۷۲۹ / صفحه ۸ / ۲۵۰۰ تومان

### یادداشت اول

## شهر بی دروغ

### شهر بی نقاب

■ بامسولیت سردبیر

همه ی مشکلات از نقاب شروع می شود از اینکه انسانها می خواهند چهره ای از خود نشان دهند که آن چهره واقعی آنها نیست، دروغگویند، می خواهند راستگو نمایان شوند، ریاکارند، می خواهند مخلص جلوه کنند، طنزاند می خواهند جلی باشند. نیستند، می خواهند هست باشند و... بر این اساس می کوشند ملاوم خود را بزک کنند، ظاهر آرائی نمایند و جلوه فروشی کنند و دقیقاً در همین نقطه متفکران و اندیشمندان به انسانها هشدار می دهند که:

باده نوشی که در آن روی و ریایی نبود بهتر از زهد فروشی که در آن روی و ریاست (جناب حافظ)

اما چنین انسانهایی و یا در مفهومی وسیعتر چنین دولتها و نهادهایی که ملاوم نقابهای مختلف بر چهره می گذارند و می خواهند به آنچه که ندارند، افتخار کنند و خودنمایی نمایند هر چند ممکن است در کوتاه زمانی هم اطرافیان و شهروندان را در گمراهی بینانازند اما در دراز مدت بی گمان همگان آنها را خواهند شناخت زیرا هیچگاه ناراستی پایدار نبوده است. علاوه بر این آنها نمی توانند همواره تسلط خود را بر افکار عمومی حفظ نمایند زیرا افکار عمومی متعلق به دیگرانی است که دنیا را از زاویه ای غیر از آنها می بینند، بنابراین دیگران به خود حق می دهند تا در برابر اتفاقات و پدیده های مختلف انتخاب خود را داشته باشند، ضمن آنکه در دنیایی برخط زندگی می کنیم و هیچ انسان، نهاد، دولت و در نهایت هیچ پدیده ای نیست که بتواند از برابر چشمان تیز بین رسانه ها و گروههای مختلف مدنی و سیاسی بگریزد و یا خود را مخفی نگه دارد. بنابراین زندگی صادقانه و البته شرافتمندانه برای زیستی انسانی در دنیای امروز لزوماً انتخاب شهروندان و یا نهادهای دولتها نیست، یک ضرورت گریز ناپذیر است و نمی توان از آن سر پیچی کرد زیرا همواره و همیشه همها چشم، صدها رسانه و هزاران زبان بزننده آماده اند تا نقاب از چهره نقابدارن بردارند و آنها را به قانون بر آمده از خرد جمعی مقید کنند.

بنابراین بسیاری از بحران ها در حکمرانی و زندگی شهروندی امروز وابسته به نقابهایی است که بر چهره زده شده است تا آنها برداشته نشوند بحرانیها به پایان نمی رسد، نقابها را بردارید.



۱۷ نکته برای ورزش سالمندان

« ۸ »



جمهوری اسلامی عبور از استبداد پارلمانی به نظام دو مجلسی

« ۵ »



توسعه سیاسی، عاملی برای رشد همه جانبه کشور

« ۴ »

# کاهش تراز آب دریای خزر



سامانه تبخیر و تعرق خبر داد و گفت: سامانه میزان آب ورودی به سدها نیز به زودی راه اندازی می شود. رئیس مؤسسه تحقیقات آب به تغییر اقلیم اشاره کرد و گفت: از سال ۱۸۵۰ میلادی این بحث بوده و از سال ۱۳۸۰ به طور روند رشد آن بیشتر شده و ایران از سال ۱۳۸۰ به طور جدی درگیر تغییر اقلیم شده است. وی ادامه داد: سال گذشته ۱۳ درجه افزایش دما داشته ایم و امسال نیز در نقاط مختلف بین یک تا ۴ درجه افزایش دما اتفاق افتاد که این افزایش دما اثر مستقیمی روی منابع آبی دارد و سبب کاهش این منابع می شود. کاویانپور در خاتمه اضافه کرد: ۱۹۰ میلیارد متر مکعب آب دریای خزر در اثر کاهش سطح تراز از بین رفته است.

اثر گذار است. وی به طرح مطالعاتی مؤسسه تحقیقات آب درباره دریای خزر اشاره کرد و گفت: مطالعات گسترده ای در مؤسسه تحقیقات آب و به خصوص مرکز مطالعات و تحقیقات در موضوع دریای خزر انجام شده است. رئیس مؤسسه تحقیقات آب افزود: نتایج این تحقیقات به زودی اطلاع رسانی می شود. وی به گرمایش زمین اشاره کرد و گفت: این گرمایش سبب به هم خوردن کیفیت آب سدها می شود. کاویانپور به راه اندازی سامانه پایش و هشدار سیل در مؤسسه اشاره کرد و گفت: سامانه پایش اراضی کشور راه اندازی شده که اطلاعات آن همواره به روزرسانی شده و در اختیار وزارت نیرو قرار می گیرد. وی از راه اندازی

رئیس مؤسسه تحقیقات آب در نشست خبری نوزدهمین نمایشگاه بین المللی آب و فاضلاب گفت: تراز آب دریای خزر در حال کاهش است و این میزان کاهش بیشتر ناشی از روند گرمایش زمین است که کشورمان را هم درگیر کرده است. وی ادامه داد: سطح تراز آب دریای خزر در چند سال اخیر جمعاً حدود نیم متر کاهش داشته است. محمدرضا کاویانپور خاطر نشان کرد: با توجه به روند افزایش دما کاهش سطح تراز آب دریای خزر تداوم خواهد داشت. به گزارش مهر، کاویانپور یادآور شد: سالهای آینده مشکلات این کاهش سطح تراز بیشتر نمایان خواهد شد و کاهش بر روی فعالیت های دریایی، آبیان دریای خزر و زندگی مردم

# بودجه شهر داری‌های گلستان ۲ برابر شد

دوازدهم مجموع اعتبارات عمرانی استان گلستان اعم از بودجه استانی، ملی و منابع داخلی وزارتخانه ۴۰ هزار میلیارد ریال بود، بیان کرد: این میزان در ۲ سال اول دولت سیزدهم رشد چهار برابری داشته و به ۱۶۰ هزار میلیارد ریال رسیده است. معاون هماهنگی امور عمرانی استان گلستان به آخرین وضعیت شیرین‌سازی آب دریای خزر اشاره کرد و توضیح داد: این پروژه در مرحله اخذ مجوز ماده ۲۳ قرار دارد و تجهیز آن از طریق جذب سرمایه‌گذار انجام خواهد شد. معاون هماهنگی امور عمرانی استان گلستان با بیان اینکه ۱۰ تا ۲۰ درصد متشاریزگرد گلستان داخلی و ناشی از خشکسالی است، گفت: در این راستا تهیه سند آمادگی و پاسخ به بحران و خطرات ناشی از سوانح و بلایای طبیعی گلستان در دستور کار ما قرار گرفت و به زودی آماده خواهد شد.



در حوزه فاضلاب استان به بهره‌برداری رسید. مهابادی تأکید کرد: در حالی که کل اعتبارات تملک دارایی استان گلستان ۱۵ هزار میلیارد ریال است اعتبار عمرانی شهرهای استان در سال ۱۴۰۲ به ۲۴ هزار میلیارد ریال رسیده است. وی با بیان اینکه در ۲ سال آخر دولت

پوشش فاضلاب کشور را بالای ۵۰ درصد اعلام کرد و یادآور شد: پوشش فاضلاب استان گلستان با میانگین کشوری فاصله زیادی دارد و بالای ۲۰ درصد است که دولت سیزدهم در این بخش نیز اقدامات خوبی انجام داد و در سفر رئیس جمهور ۱۵ هزار میلیارد و ۸۰۰ میلیون ریال پروژه

معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری گلستان از افزایش ۱۰۰ درصدی بودجه شهر داری‌های استان در دولت سیزدهم خبر داد و گفت: بودجه شهر داری‌های استان در ابتدای استقرار دولت سیزدهم ۱۹ هزار میلیارد ریال بود که این رقم در سال جاری به ۳۸ هزار میلیارد ریال رسید. به گزارش روابط عمومی، سیدمحمد مهابادی اظهار کرد: در سفر دوم رئیس جمهور به گلستان اجرای ۲۹۰ هزار میلیارد ریال طرح آغاز شد و ۱۷۰ هزار میلیارد ریال پروژه نیز در استان به بهره‌برداری رسید. وی با بیان اینکه دولت در اسفند ماه ۱۴۰۰، استان گلستان را در ردیف استان‌های با تنش آبی بالا قرار داد، افزود: برای مثال مردم کلاله ابتدای استقرار دولت سیزدهم هشت تا ۱۲ ساعت قطعی آب داشتند که با اجرای پروژه‌های آبرسانی، میزان قطعی آب در این شهر به صفر رسیده است. معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری گلستان میانگین

خبر

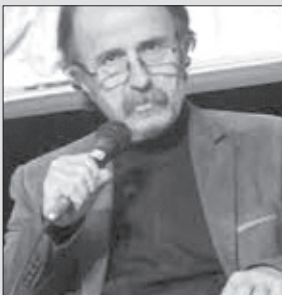
## آزادشهر به جمع مناطق سبز گازی پیوست



فرماندار آزادشهر گفت: این شهرستان با توسعه گازرسانی و تکمیل عملیات خط انتقال به جمع مناطق سبز گازی پیوست و در حال حاضر همه شهر و روستاهای این شهرستان از گاز خانگی بهره‌مند هستند. به گزارش روابط عمومی، سیدجواد کریمی با اشاره به برنامه‌های دهه فجر شهرستان آزادشهر اظهار کرد: در این ایام ۱۵۷ طرح با اعتباری بالغ بر هشت هزار میلیارد و ۸۳۰ میلیون ریال افتتاح می‌شود. وی ادامه داد: در دهه فجر امسال عملیات اجرایی ۲۲ طرح عمرانی با اعتبار هزار میلیارد و ۵۸۰ میلیون ریال آغاز و ۱۰۱ طرح با اعتبار سه هزار میلیارد و ۳۶۰ میلیون ریال افتتاح می‌شود؛ همچنین ۳۳ طرح اقتصادی و اشتغالزایی با سه هزار میلیارد و ۵۹۰ میلیون ریال و افتتاح شده و یا ساخت آن آغاز می‌گردد که بهره‌برداری از آن ۱۵۸ نفر را صاحب شغل پایدار می‌کند. فرماندار آزادشهر آغاز عملیات اجرایی کارخانه تولید مقوا با اعتبار افزون بر سه هزار میلیارد ریال، افتتاح مزرعه گردشگری ابریشم با اعتبار ۱۳۰ میلیارد ریال، افتتاح چند واحد دامداری با ظرفیت ۳۰۰ رأس دام، افتتاح گلخانه سبزی و صیفی با اعتبار ۲۰ میلیارد ریال و افتتاح گلخانه صیفی جات با اعتبار ۷۰ میلیارد ریال در پنج هزار مترمربع را از جمله طرح‌های آزادشهر در دهه فجر اعلام کرد. کریمی با بیان اینکه یکی از رویکردهای دولت سیزدهم رفع دغدغه مردم در حوزه مسکن است، خاطرنشان کرد: عملیات اجرایی ۴۹۰ واحد مسکن روستایی با اعتبار هزار میلیارد و ۵۴۰ میلیون ریال و سایت ۹۶ واحدی مسکن شهری با اعتبار ۵۲۰ میلیارد ریال سال جاری در آزادشهر آغاز شد. وی به اعطای زمین رایگان به خانواده‌های دارای سه فرزند و بیشتر اشاره کرد و متذکر شد: در این راستا به مناسبت دهه فجر ۱۳ قطعه زمین شهری در نئین شهر به خانواده‌های خوش جمعیت (خانواده‌های دارای سه، چهار و پنج فرزند) اعطا می‌شود. به گفته فرماندار آزادشهر؛ از شهریور ماه سال ۱۴۰۰ تا بهمن ماه ۱۴۰۲ افزون بر هزار و ۴۳۵ پروژه بزرگ عمرانی و اقتصادی با اعتبار ۳۷ هزار میلیارد و ۶۰ میلیون ریال در شهرستان آزادشهر افتتاح و یا عملیات ساخت آن آغاز شده است.

انگار، ندی که هر روز و تا پایان آخرین ساعات عمر نیز آن را ادا کرد. دینی نانوشت به جهان پیرامون. چاپ کتاب شبانه‌های دلتنگ - نشر روزگار، سال ۱۳۸۰ - او را برای ما مانا و جاودانه کرد. همیشه شعری تازه در پس پشت لبخندهایش داشت. لبخندهایی که شاید زهر خندی به این زندگی بود و ما کمتر می‌دانستیمش. بیماری‌های مهلک او را از پا درآورد و ما فقط در درنگ رفتن دستی برایش تکان می‌دهیم و او را به امید دیداری دوباره بدرقه می‌کنیم. برای مختار رنجیده عزیز که رفیقی شاعر و مهربانی دلنشین بود نوشتیم:

می‌بینمت  
بی آنکه بدانم کجایی؟  
چشم‌هایت  
حرف می‌زند  
بی آنکه به کلمه‌ها دست بزنند  
نامت را که می‌نویسم  
اقیانوس‌های از یادرفته  
پرشان می‌شوند  
پارو می‌زنم  
تادر تو پهلو بگیرم  
.....  
کجارتی؟  
بی آنکه رفته باشی  
با آنکه مرده‌ام  
قرارمان سر جایش باقی ست  
گل‌ها را تو آب بده  
شعرا را من جمع می‌کنم  
آواها را  
قناری‌ها



تخیل خویش قفل‌های زیادی را برای دیدار باز کرده و مخاطب را به تماشای تک تک لحظه‌های کشف خود نشانیده، به زبانی می‌رسد که منعکس از تمامی خود اوست. خود او را آنی ست که خود او آن را در جهان درون خود یافته، شکوفا کرده و به غایت رسانیده است. آنی که در تک تک بیت‌ها و سطرها موج می‌زند بیانگر وسعت جهان دیدار اوست. شعر کلبیتی از یک زندگی ست، یک استمرار دانایی است در لفافه‌ی احساس، یک جهان شمولی عاشقانه، جمع اضدادی مابین عقل و عشق. شعر تا همیشه شعر است، بی هیچ پیرایه و حاشیه‌ای. هیچ مخاطبی با زندگی واقعی شاعر کار ندارد. اصلاً شاید به عمد نمی‌خواهد بداند که او در چه کوره‌ای به این پختگی رسیده است. مخاطب همیشه در جستجوی حسی خوب و زیبا برای راضی کردن روح خود است. و اما شاعر در زندگی واقعی خود فرازها و نشیب‌های بسیار دارد، دردی بیشتر از دیگران، آن هم به خاطر دیدارهایی بیشتر با عینک احساس انسان بودن. شاید تغزلی عاشقانه، شاید قصیده‌ای اجتماعی، شاید طنزی پر از درد و شاید شعری آزاد و رها در این میان سروده باشد، اما در بستر همه‌ی آنها یک واقعیت مشترک وجود دارد و آن خود انسان است. انسانی که خالق است، انسانی که موثر است، انسانی که مخاطب است، انسانی که لذت می‌برد و لذت می‌پراکند و در نهایت فقط انسان است.

بعد از تو شاعر / سال هاست / دیگر حروف / دور هم / نمی‌نشینند  
و اما امروز به تماشای رفتار رفتن شاعری فرهیخته، متعهد و عاشق نشسته ایم با جهانی لبریز از اندوه. او را از سال ۱۳۷۳ می‌شناسم. در محافل ادبی شرق استان گلستان فعلی - و مازندران قدیم - وزنه‌ای با اهمیت و تأثیرگذار بود. حلقه‌ی شاعران آن خطه را به نکویی و نیکویی رهنمون بود. بی هیچ اغراق و غلو کردنی، نسل امروز شاعران موفق مینودشت و شرق استان، مرهون گام‌های سترگ و شاعرانه اوست. مختار رنجیده یامچی را می‌توان از تأثیرگذاران متعهد و بی ادعایی خواند که زندگی خود را وقف انتشار عاشقانه‌ای به نام شعر کرد. در بیشتر رخنمون‌های شعری استان نقش کلیدی داشت. یا شاعر بود و یا سخنران، یا داور بود و یا خالق اشعار آیینی. او که در کنار جهان شعر، ورزشکاری نام آشنا در عرصه فوتبال منطقه نیز بود، به درستی سکان هدایت جسم و جان جوانان آن خطه را هدایت می‌کرد. تعهدی به خود داشت



## درودی برای شاعر مهربان مینودشت نگونام مختار رنجیده یامچی



■ حسین ضمیری

همیشه از روزنه‌ی کلمه مخاطب را به جهانی پر از تخیل و تصویر دعوت می‌کند شاعر. گاهی در بزنگاهی ساده، دچار ژرفایی برای دیدار می‌شوی با او. با او که شهودی دارد در جان حروف، کلمات و واژه‌ها. جهانی دیگر را به رخ می‌کشد، جهانی که خود از دیدار هزارباره‌ی آن همیشه سرمست است. شاعر عاشقی ست حیران در وادی دیدار شنیدارهایش - دیده شود حال من از چشم شود گوش شما سطرهایی نانوخته و پنهان در بین سطرها و بیت‌هایی نوشته شده قدم می‌زنند، زندگی می‌کنند و لذت آفرین می‌شوند در هنگامه گره گشایی. رمزگانی دارد هر شاعر که مختص به خود اوست. او که با کلید

گلشن





## دانش بومی راهی برای اشتغال و توسعه پایدار



■ سمانه شهری نژاد

ضرب المثلی روسی: «بهترین نو غالباً آن است که در گذشته ی دور فراموش شده است.»  
به منظور رسیدن به اقتصادی پویا و اشتغالزایی پایدار، باید مولفه ها و داشته های موجود مورد بررسی قرار گیرد، از این حیث، بررسی مولفه های تولید در بخش صنایع دستی، یکی از اقدامات ضروری در این امر می باشد، که به اهمیت تحقیق پیش رو می افزاید. با بکارگیری راهکارهای ارائه شده و شناخت عناصر پیشرفت، موجبات اقتصاد مقاومتی و توسعه پایدار در استان گلستان، فراهم می شود. از این رو، دستیابی به دانش بومی شالوده های اولیه اشتغال و توسعه پایدار را تقویت می کند.

**مزایای بهره گیری از دانش بومی در توسعه**  
دانش بومی که دانش محلی، سنتی و یا قومی نیز نامیده شده است، برای تعریف و طبقه بندی پدیده ها در محیط های فیزیکی، طبیعی و اجتماعی خاص به کار برده می شود و با دانشی که افراد جامعه از طریق مراکز رسمی مانند دانشگاه ها و موسسات تحقیقات دولتی و خصوصی کسب می کنند، تفاوت دارد، اما می توان این گونه یاد کرد: آموزش رسمی در نظام ملی در کنار بستر سازی و زیربنای اشتغال متولی رشد می باشد. آموزش های مهارتی در راستای بستر سازی مشاغل خانگی، بنگاه های کوچک و متوسط و زودبازده می تواند در راستای اشتغال و تولید کارآفرینی و در نهایت کاهش آسیب های اجتماعی، نقش مهمی ایفا نماید. آموزش های مهارتی در توانمندسازی منابع انسانی، رکنی مولد در ایجاد اشتغال است، از همین منظر آموزش و احیای دانش بومی راه گشا می باشد.

کاهش سطح بیکاری، کاهش معضلات اجتماعی، کمک در جهت جلوگیری از مهاجرت بی رویه به شهر، کاهش تبعات منفی بیکاری، باز سازی و نوسازی آموزشی، توانمندسازی افراد برای زندگی بهتر، افزایش سلامت و بهداشت روانی، افزایش امید به زندگی، توسعه عرصه زندگی، کار و حرفه، بهبود روابط اجتماعی و مناسبات اجتماعی، انتقال ارزش ها و فرهنگ ها و هنجارهای اجتماعی و جامعه پذیر بودن از جمله عوامل بسیار مهم از احیای دانش بومی در آموزش مهارتی برای رسیدن به اقتصاد مقاومتی و توسعه پایدار می باشد.

### دستیابی به مولفه های توسعه پایدار

دستیابی به توسعه پایدار بصورت مداوم، بر پایه اجتماعی، اقتصادی و زیست محیطی استوار است. از این رو می توان با تکیه بر امنیت داخلی و آزادی اقتصادی از راه عدالت و تحمل پذیری و زیست پذیری در امر پایداری به توسعه دست یافت، این امر مستلزم این می باشد که در هماهنگی با اقتصاد مقاومتی دارای شرط لازم برای توسعه باشد.

### بومی سازی و کارآفرینی در دانش بومی

در فرایند ترجمان و بکارگیری علم و دانش با توجه به جمعیت شناختی خاص یک منطقه (رشته هایی که جز صنایع دستی می باشند از قبیل: نساجی سنتی، ابریشم بافی، نمذ مالی، چلنگری، سفالگری، آبکینه، زیورآلات و غیره) در امر بکارگیری دانش بومی در فرهنگ بومی سازی مهارت های آموزشی و کاربردهای سودمند می توان عوامل ناموفق نبودن در این حیطه را برشمرد:

- عدم پذیرش تغییر و انجماد فکری
- عدم اعتماد به نفس
- رخوت اجتماعی و ایده ال گری به جای عمل گرایی
- ترس و روحیه محافظه کاری
- تمایل به هم رنگی با جماعت و ترس از متفاوت عمل کردن
- نظام ناکارآمد بوروکراتیک
- آموزش های نامناسب
- تغییرات و محدودیت های سیاسی و اجتماعی
- عدم شناسایی و استفاده صحیح از منابع انسانی
- عدم استفاده از منابع مالی و تخصص نادرست منابع
- نقش تاثیر گذار کارآفرینی در توسعه و حفظ دانش بومی حائز اهمیت می باشد. سرمایه گذاری هدفمند بر روی آموزش های مهارتی و فراهم نمودن زیر ساخت های کارآفرینی به نوعی سرمایه گذاری بلند مدت بدون ریسکی قلمداد می شود که می تواند در آینده، فواید زیادی را برای فرد و سازمان و جامعه داشته باشد. علمی کردن دانش بومی و بومی کردن دانش رسمی، یکی از موارد بسیار مهم در این امر می باشد. از حیث گوناگونی اقوام بومی و محلی در استان گلستان و مطالعه موردی آن و جایگاه بارز ابریشم از دوره های گذشته (از دوره سلجوقی ابریشم ولایت گرگان صادر می شد) در این منطقه، موجبات اشتغال و توسعه پایدار را شامل می شود.

تحلیل گر و محقق  
حوزه فرهنگ و هنر

# نرخ بیکاری گلستان به ۹.۲ درصد رسید

خواجه مظفری از برگزاری ۱۳۰ عنوان برنامه به مناسبت دهه مبارک فجر در گلستان خبر داد و گفت: گلستان نخستین استانی است که اقدام به اجرای طرح شهید صدرزاده کرده و در راستای این طرح امکانات ورزشی را به جوار کارگاه های تولیدی برده است. وی با بیان اینکه تا پایان سال جاری ۳۰ کارگاه تولیدی به امکانات ورزشی مجهز می شود، بیان کرد: در راستای اجرای طرح شهید صدرزاده کارگران فرصت دارند در ساعت اداری ۳۰ دقیقه به ورزش بپردازند. مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان سرانه ورزشی کارگری در استان گلستان را ۶ سانتی متر اعلام کرد و گفت: با اقدامات انجام شده سرانه ورزشی کارگری استان تا پایان سال جاری به ۱۲ الی ۱۵ سانتی متر می رسد. خواجه مظفری به اجرای رویدادهای مردمی اشتغال و کارآفرینی در گلستان اشاره کرد و افزود: در راستای اجرای این طرح افرادی جوایز کار با کارفرمایان نشست خواهند داشت که تنها در یک روز ۱۸۶ فرد جوایز کار مشغول به کار شدند.



نمایندگان کارگری و مسابقات کتابخوانی، مسابقات شهید صدرزاده، اجرای طرح روایان پیشرفت و حضور دانش آموزان در واحدهای تولیدی، برپایی میز

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان با بیان اینکه نرخ مشارکت اقتصادی گلستان در پاییز ۱۴۰۲ در مقایسه با مدت مشابه قبل از ۳۱.۱ درصد به ۴۰.۴ درصد رسید، گفت: نرخ بیکاری استان نیز از ۹.۵ به ۹.۲ درصد رسیده است. به گزارش روابط عمومی، حسینعلی خواجه مظفری اظهار کرد: استقبال کارفرمایان و کارجویان گلستانی از سامانه جست و جوی شغل مطلوب بوده و تاکنون پنج هزار و ۴۰۳ نیروی جوای کار و ۹۱۹ کارفرما در این سامانه ثبت نام کرده که تاکنون هزار و ۲۷۶ نفر از طریق ثبت نام در این سامانه مشغول به کار شدند. وی تعهد اشتغال استان در سال ۱۴۰۲ را ۲۵ هزار و ۲۷۵ نفر اعلام کرد و افزود: تاکنون مشخصات ۲۵ هزار و ۲۷۳ نفر در سامانه رصد ثبت شده که ما در حال بررسی و رصد این آمار هستیم. مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان دیدار با خانواده شهدای کارگری، دیدار با خانواده کارگران حادثه دیده، بازدید از واحدهای کارگری دارای مشکل، نشست سه جانبه



سازمان نظام مهندسی ساختمان  
استان گلستان

## آگهی مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده سازمان نظام مهندسی ساختمان استان گلستان



سازمان نظام مهندسی ساختمان  
استان گلستان

در اجرای مواد ۵۲، ۵۳ و ۵۴ آیین نامه اجرایی قانون نظام مهندسی و کنترل ساختمان، نوبت اول مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده سازمان نظام مهندسی ساختمان استان گلستان در روز شنبه ۱۴۰۲/۱۲/۱۲ ساعت ۱۴ در محل سازمان نظام مهندسی ساختمان استان گلستان برگزار می گردد. در صورت به حد نصاب رسیدن نوبت اول، نوبت دوم مجمع روز یکشنبه ۱۴۰۲/۱۲/۲۰ از ساعت ۱۵ الی ۱۸ در محل کانون طه گرگان (خیابان شهید رجایی - جنب استخر معلم) برگزار خواهد شد.

**دستور جلسه:** - استقراریات ریسه موقت - استقراریات ریسه اصلی

- تعیین حق الزحمه ارکان سازمان (هیات مدیره، شورای انتظامی و بازرسان برای سال ۱۴۰۳)

- تعیین حق ورودی، حق عضویت و سایر درآمدهای سال ۱۴۰۳ به استناد مواد ۹ و ۳۷ کتاب قانون نظام مهندسی و کنترل ساختمان

- بررسی و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۳

گلشن

۰۱۷۳۳۲۴۴۳۰۲

۰۱۷۳۳۲۴۱۱۹۵

بازیگران اجتماعی و نهادهای مدنی و توزیع قدرت و سهم بری همه ارکان نقش آفرین و در جهت نوسازی جوامع تعریف شده است ولی می توان گفت کیفیت و دامنه نفوذ این مقوله در کشورها و نظام های مختلف، متفاوت می باشد.

#### تاریخچه

حاکمیت بر مردم و کسب قدرت توسط افراد یا گروه ها همیشه محل تنازع، تدبیر و رایزنی بین جوامع مختلف بوده و منشا شکل گیری آن را ابتداء باید در ذات انسان ها دانست که همیشه اراده ای معطوف به قدرت در نهاد بشری واقع بوده است و یا بهتر می توان گفت که هر موجود زنده ای برای برتر نشان دادن بر دیگر موجودات، خواه هم نوع و یا غیر هم نوع از قدرت خویش برای افزایش قدرت خود و یا نهایتاً وسعت قلمرو خویش استفاده نموده است. ولی شاید این انسان است که برای کسب قدرت بیشتر به روش هایی غیر از زور بازو و قدرت نهادی خویش استفاده کرده و آن بهره برداری از قدرت تفکر و اندیشه یا تدبیر امور و به بیانی بهتر سیاست ورزی و حکمرانی بر توده مردمی می باشد. همچون بسیاری از علوم، ریشه دانش های انسانی را باید در یونان باستان جستجو کرد. اندیشمندانی همچون سقراط، افلاطون و ارسطو در قرن ۵ پیش از میلاد [با بهره گیری از دانش و عرفان شرقی] به پرسش هایی در زمینه لزوم وجود قدرت حاکمه برای تنظیم امور جامعه و حفظ و حراست از نظم درونی و جلوگیری از بی نظمی و آناشسیسم پاسخ دادند و متعاقباً فلاسفه اسلامی چون فارابی، ابن سینا، نجم الدین رازی، ملاصدرا و سهروردی نیز در باب ویژگی حاکم عادل و مدینه فاضله سخنانی گفته اند و مشروعیت حکومت ها را بر مبنای رضایتمندی عامه مردم دانسته اند، همچنین لزوم وظیفه مندی مردم در قبال حاکم در اظهار نظر و مشورت دادن ها در خطبه های نهج البلاغه و سفارشات امیرالمومنین به مالک اشتر تاکید شده است. می توان گفت بصورت صریح تر و ساختارمندتر، پس از رنسانس و نهایتاً عصر روشنگری و مدرنیته و سقوط نظام های پادشاهی و امپراطوری ها و ایجاد جمهوری ها بود که نقش مردم در تصمیم گیری های کلان کشور و نقش آفرینی آنان در توزیع قدرت و چرخش نخبگان، جایگاه ویژه تر و پررنگتری را در قاموس ادبیات سیاسی برای خود ایجاد کرده است. تأسیس مجالس قانون گذاری و یا نظام های مشروطه در دو - سه قرن اخیر نمونه ای از نفوذ نظرات مردم در بدنه اجرایی و تقنینی کشورها بوده است.

#### اهداف مدنظر در توسعه سیاسی

با توجه فعل و انفعالات تاریخی در نظام قدرت کشورها، تغییرات بوجود آمده در مرزهای جغرافیایی، تنازعات و درگیری های درون جوامع، هدف نهایی توسعه سیاسی با استفاده از ظرفیت نخبگان و گروه های مردمی، نظم و ثبات داخلی، حفظ امنیت کشورها، حاکمیت عقلانیت و عقلایی عمل کردن، حکمرانی توسط نخبگان جامعه، رفاه و تأمین معیشت مردمی و رونق اقتصادی و حفظ درآمدها و سرمایه های ملت ها می باشد.

#### ابزار و روش های دستیابی به توسعه سیاسی

در صورت اعتقاد به این که توسعه سیاسی در نهایت باعث ایجاد توسعه همه جانبه فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی خواهد شد و همه ارکان نظام به این مساله اذعان داشته باشند باید پیش زمینه ها و الزامات این کار را نیز فراهم کرد و ابزارها و امکانات را مورد بهره برداری قرار داد. احزاب و گروه های سیاسی سهم بسزایی در تزریق این اندیشه در سطح جامعه دارند ضمن آنکه حاکمیت نیز حمایت لازم را باید به عمل آورد. احزاب به عنوان مجموعه شامل نخبگان سیاسی و یا پذیرنده رای و اندیشه نظریه پردازان سیاسی با ایفای نقش ساختاری و ذاتی خود و با نگاه کارکردگرایانه، می

توانند در زمینه های مختلف از قدرت اجتماعی مردمی استفاده نمایند تا بتوانند به اثرگذاری بپردازند. مجموعه حاکمیت بر اساس نظریه کثرت گرایی (Pluralism) پذیرای آرا و اندیشه های متفاوت باشد تا نگاه و برآیند کلی جامعه را دریافت نماید. رشد مطبوعات و رسانه ها با علاقی و دیدگاه های متنوع که بر اساس نظریات و معرف برنامه های گروه های سیاسی و اجتماعی باشد و همچنین بتوانند با تولید محتوای مخاطبین بسیاری را جذب نمایند در توزیع و بسط اندیشه های سیاسی متمرثر می باشند. جامعه نخبگانی، اصحاب دانش و فعالین حوزه سیاسی به عنوان تبیین کنندگان تأثیرات مداخلات حوزه سیاسی و راه های مشروع کسب قدرت در ساختار و ارکان کشور و یا کسب حمایت مردمی در گروه های سیاسی نیز جایگاه ویژه ای دارند. برگزاری انتخابات های آزاد با حضور عموم گروه های سیاسی و اجتماعی و با ساز و کارهای اجتماعی قانونمند که بتوانند خیل عظیم توده های مردم را به پای صندوق های رای بکشانند ضمن افزایش مشروعیت نظام باعث مقبولیت آن نیز می شود. تشکل های مردمی و یا گروه های غیر رسمی که بواسطه عدم وابستگی به ساختارهای دولتی و اتصال به

### دولت ها بواسطه داشتن

#### قدرت تامه و مهمترین نهاد تصمیم

#### گیری و مجری قوانین، نقش بی بدیلی

#### در اشاعه و اعمال موثر برنامه ها و طرح

#### های توسعه سیاسی می باشند

بدنه مردمی و ارتباطات هدفمند و موثر تر بینابینی، همیشه بازیگران مهمی در عرصه سیاسی می باشند که می توانند جهت دهی ها و فرم دهی های مناسبی را در این فضا داشته باشند.

#### عوامل توسعه سیاسی

ضمن بکار بستن ابزارهای مورد نیاز در توسعه سیاسی به عنوان جسم، نیاز به وجود اراده، اعتماد و اعتقاد کافی به این کاربست ویژه رشد جوامع به عنوان روح توسعه سیاسی نیز، می باشد. از این رو صرف وجود نخبگان، گروه های سیاسی و یا رسانه به تنهایی نمی توانند در پیاده سازی این فرایند موفق باشند. پس نیاز است حاکمیت با نگاه مثبت و آغوش باز و با داشتن طرح و برنامه های عملیاتی در این زمینه قدم بردارد و این عقیده را داشته باشد که توسعه سیاسی نهایتاً باعث توفیق در اجرای اهداف بلندمدت نظام خواهد شد. ضمن آنکه تمامی کنشگران و بازیگران سیاسی حفظ کلیت نظام، احترام به قانون اساسی و توجه به منافع عموم را سرلوحه کارهای خویش قرار دهند و منافع شخصی را به عنوان اولویت تمام سعی و تلاش ها و استفاده از امکانات بکار گرفته قرار ندهند چرا که در صورت این تفکر، سلب اعتماد عمومی را سبب خواهند شد و در نهایت اجرای برنامه های کلان و عمومی دولت ها که نیاز به حضور مردمی و همراهی آنان دارد با موفقیت انجام نخواهد شد.

#### ارتباط با سایر مفاهیم ادبیات علوم سیاسی

همانطور که ایجاد، گسترش و فروکش کردن پدیده های اجتماعی بصورت تک بعدی میسر نمی شود و بسیاری از مولفه ها و متغیر در این امر موثر بوده و ارتباطات مستقیم و غیرمستقیم با یکدیگر دارند، در جهت اجرای

بهنینه و نظام مند توسعه سیاسی نیاز است که سایر مقوله های حوزه سیاسی نیز رشد کرده و یا تقویت شود، در این مسیر، مردم سالاری (Democracy)، قانونمندی (Legality)، خردگرایی (Rationality)، جامعه نخبگانی (Elite)، نوسازی (Renovation) از جمله مفاهیم ادبیات سیاسی می باشد که ارتباطات معنایی و کارکردی چه بصورت زیربنایی بلکه بصورت روبنایی نیز با هم دارند. به همین خاطر چنانچه انتظار به اجرای مطلوب این فراگرد باشد، نیاز به تقویت و گسترش سایر مولفه های پیشگفت نیز می باشد.

#### نقش دولت ها در تامین و گسترش توسعه سیاسی

دولت ها بواسطه داشتن قدرت تامه و مهمترین نهاد تصمیم گیری و مجری قوانین، نقش بی بدیلی در اشاعه و اعمال موثر برنامه ها و طرح های توسعه سیاسی می باشند و از این ویژگی به عنوان عاملی به عنوان ابزار حامی خود جهت مشورت و ناظر و دیده بانی برای بازگویی جنبه ها و نقاط نقص و کمبود و ایراد کارکردی و اجرایی خود بدانند و هیچگاه آن را تهدید یا عامل بازدارنده در جهت اجرای پروژه های خود ندانند. در صورت عدم وجود این نگاه، دیگر نمی توانیم شاهد اثرات حاصله از توسعه سیاسی در کشور باشیم.

#### عوامل بازدارنده

عدم ایفای نقش کارکردی موثر گروه های رسمی و غیر رسمی، کسب قدرت صرفاً برای رسیدن به منافع شخصی نه عمومی، عدم وضوح و مشخص نبودن فعالیت احزاب و نداشتن مرانامه مشخص و برنامه های عملیاتی قابل پیاده در بستر جامعه، وارد نشدن جامعه نخبگانی و عدم حس مسوولیت برای بازیگری این عرصه و همچنین تبلیغات سوء معاندین و دامن زنی اختلاف درونی جوامع، از عوامل بازدارنده در توسعه سیاسی کشورها می باشد.

#### وضعیت توسعه سیاسی در ایران و کشورهای دیگر،

#### موانع و مشکلات

به نظر می رسد علیرغم موفقیت های نسبی در بسط نظریه های سیاسی و داشتن برخی تحرکات و وجود نشاط سیاسی، رشد نهادهای و گروه های سیاسی، احزاب، جناح ها و جبهه ها پس از پیروزی انقلاب اسلامی که در مقایسه با فضای بسته و محدود سیاسی پیش از انقلاب، توفیقات بزرگی محسوب می شود، همچنان بواسطه برخی مشکلات، نواقص، نارسایی ها، تعارضات، ابهامات، اصول، مبانی و کارکردها، در ابتدای مسیر پر تلاطم سیاسی در کشور باشیم. در صورتیکه در برخی کشورهای پیشرفته که احزاب و گروه های سیاسی جایگاه ویژه ای در سپهر سیاسی آن دارند علیرغم داشتن تنازعات داخلی، همگی در کسب و رسیدن منافع عمومی متفق نظر باشند و از این ظرفیت برای تثبیت و پیشرفت کشور خود استفاده نموده اند.

#### نتیجه و اثربخشی توسعه سیاسی در کشور

در نهایت با لحاظ قرار دادن مولفه های پیش زمینه، استفاده از ابزار و عوامل موثر، مسوولیت پذیری همه گروه های ذینفع، بروزرسانی سیستم ها و ساختارها، کاهش مشکلات و نواقص و ابهام زدایی، بهره مندی از تجارب کشورهای پیشرو و موفق و اعتقاد و ملتزم بودن به اصول و موثر بودن توسعه سیاسی، شاهد توسعه سیاسی در کشور خواهیم بود که نتیجه آن، تثبیت نظام، پیشرفت همه جانبه، مرادوات درون و برون کشوری، رونق اقتصادی، کاهش تنش ها و درگیریهای داخلی، الزام به پاسخگویی، چرخش نخبگان، اقتدار ملی، مشروعیت و مقبولیت مردمی، اعتبار جهانی و احترامات بین المللی، خواهد بود.

#### دانشجوی دکتری علوم سیاسی

## توسعه سیاسی عاملی برای رشد همه جانبه کشور



■ مهدی بدیلی

#### الزامات و راهکارها

ایران، کشوری با بیش از ۸ هزار سال تمدن و سابقه مدنیت که کهن ترین آثار زندگی بشری در آن یافت شده و همیشه نام آن در تاریخ به فرهنگ متعالی و پیشروی دارای شخصیت های صاحب نام و تأثیرگذار بر اندیشه صاحب خردان و آزاد اندیشان، به نیکی برده شده است. باعث افتخار یکایک مردم سرزمین بوده که در چنین کشور عظیم با پیشینه درخشان زندگی کرده که منشای هویت یابی و غرور ملی می باشد. از این رو رشد، اقتدار و پیشرفت آن، همیشه دغدغه و خواسته هر هم وطن بوده که نیاز است با بهره گیری از نظرات صاحب نظران و خردورزان در زمینه های مختلف نظام اجتماعی، به پیشرفت این کشور عزیز و محترم همت ورزید. یکی از مفاهیم و عاملی برای رشد همه جانبه کشورها، توسعه سیاسی می باشد.

#### مفهوم واژه شناسی

توسعه سیاسی (political development) مفهومی است که بویژه از قرن بیستم میلادی و تجربه ناهطلوب دو جنگ جهانی، بر مسایلی همچون مشارکت مردم در تصمیم گیری های کلان نظام، از راه انتخابات و همه پرسی، آزادی بیان و مطبوعات و فعالیت های احزاب و گروه های سیاسی و مرادوات بین بخشی و





**جمهوری اسلامی عبور از استبداد پارلمانی به نظام دو مجلسی**



**حسین پایین محلی** - جامعه بشری همواره در حال تغییر و تحول است و هر روز با پیچیدگی‌های بیشتری مواجه می‌شود چرا که ظهور تکنولوژی مرزهای جغرافیایی را در نوردیده و ما امروز با یک دولت جهانی مواجهیم. همینطور رشد روز افزون تکنولوژی و نسلهای پیشرفته آن در حوزه رسانه بعد از ماهواره، تلوزیون، رادیو و ... که محدودیت‌های جغرافیایی را برداشت، زمان وساحت بشر را نیز دگرگون کرد و جهان مجازی را در کنار جهان حقیقی یا واقعی خلق کرد. طبیعتاً با پیچیدگی انسان و جامعه او و نهایتاً نظام جهانی حکومتداری نیز الزامات خود را دارد، چنانکه نظام‌های سیاسی برای خدمت بیشتر و بهتر و بالابردن مشروعیت خود در داخل بین شهروندان و نظام بین الملل به ساختارهایی و ساختارزدایی در سیستم خود می پردازند تا نظام کارایی و اثرگذاری مطلوب‌تری در بین مردم و روابط بین الملل داشته باشد و منافع مردم به بهترین وجه تامین گردد. پیشتر در یادداشت‌های دیگر اشاره شد که بشر با عبور از نظام‌های پادشاهی سنتی و دیکتاتوری به سمت حکومت‌های مردمی و یا به اصطلاح دموکراتیک یا مردم‌سالار (دموکراسی) پیش می رود. لذا حاکمیت و سیاست و نظام سیاسی بایست متناسب با تحولات جهانی پیش رود و یا اقدامات لازم را لحاظ کند. به عنوان

مثال با افزایش جمعیت بحث نظام آموزشی و بهداشتی آزاد مطرح شد و یا قوانینی در باب سربازی و معافیت فرزند سوم تصویب شد. یا با ورود اینترنت و شبکه‌های مجازی قوانین متناسب با موارد مذکور باید پیگیری شود. نظام‌های سیاسی با ساختارهایی که مختص اقتضائات زمانی است، می‌تواند میزان مشروعیت و کارایی خود در بین مردم و نظام بین الملل را بالاببرد. حکومت‌ها با ساختارهایی که دارند بخشی از جوهره حاکمیت را ثابت و بخشی را قابل تغییر می‌گذارند. چنانکه دولت وقوه مجریه با رای مستقیم مردم هر ۴ سال یکبار انتخاب می‌شود. همینطور مجلس نمایندگان که کارکردش تصویب قانون و نظارت بر عملکرد دولت است. علاوه بر این نظام‌های سیاسی بخش‌های دیگری نیز دارند که در راستای اهداف کلان و یا حوزه‌های تخصصی تر تعریف شدند. به عنوان مثال شورای روستاها و شهرها، و یا تشخیص مصلحت، شورای عالی انقلاب فرهنگی و... مجلس شورای اسلامی نیز خود دارای کمیسیون‌های تخصصی می‌باشد. اما در برخی کشورهای توسعه یافته مجلس قانونگذاری به شکل تخصصی تر و حاکمیتی تشکیل می‌شود. این مجلس متشکل از نخبگانی است که با حقوق آشنایی کامل دارند. در سیاست‌گذاری منافع ملی و ایدئولوژیک را لحاظ می‌کنند و پاسدار قانون اساسی

اند. تحولات جهانی، منطقی‌ای و روز را می‌بینند و نسخه داخلی می‌پیچند. در تصویب قوانین ضروری و روشن و باکیفیت و تخصصی می‌کوشند و بر عملکرد مجلس عوام نیز نظارت دارند و جلوی استبداد پارلمانی را می‌گیرند. مجلس انقلابی کنونی را ببینید بعد از چهار سال نتوانست در حوزه‌های مهمی چون شفافیت ارا، شفاف سازی، اینترنت ملی و حمایت از پلتفرم‌های داخلی و داستان حجاب و برخی سیاست‌گذاریها تصمیم به موقع و روشن و محکم بگیرد. چنانچه مجلس قبلی نیز به گفته بسیاری با استبداد پارلمانی بجرام را در بیست دقیقه مصوب کرد. مجلس کنونی از جهت ساختار و کارکرد با وجود خدمات بسیار در تراز انقلاب اسلامی نیست و نمایندگان آن بیشتر به حوزه انتخابیه خود می‌پردازند تا اینکه دغدغه ملی و یا آینده را داشته باشند. نمایندگان گاهی که بیشتر در انتصابات حوزه انتخابیه با وجود منع رهبری می‌کوشند تا ساختار قدرت بمانند. اگر بخواهیم به موارد دیگر چون سفارش‌های نمایندگان در حوزه استفاده‌ها اشاره کنیم سطح نوشتار را پایین آوردیم و از اصل مطلب دور شدیم ولی آنچه ضروری به نظر می‌رسد، مجلس دوم می‌تواند به حرکت جمهوری اسلامی در ریل تمدن سازی سرعت ببخشد و کاستی‌ها و وضعیت‌های مجلس اول را پوشش دهد. به امید آن روز.

آگهی ثبتی

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

برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۰۱۰۱۰۵۰ و رای اصلاحی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۰۱۰۱۱۱۶۳ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۰۰۱۰۰۰۰۰۰۰ تقاضای خاتم پریسا محمدی به شماره شناسنامه و کد ملی ۲۱۱۰۲۵۶۶۳۳ صادره از گرگان فرزند نعمت الله در شش‌دانگ یک قطعه باغ که مقدار ۱۶ سهم مشاع از ۱۲۰ سهم شش‌دانگ عرصه آن وقف است به مساحت ۳۳۷۴/۰۴ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۷- اصلی واقع در اراضی کلاجان قاجار 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 می‌شود از این رو اشخاصی که نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نمایند. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۱/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۱/۲۵ مهدی شاه مهری سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- شناسه آگهی ۱۶۵۴۹۵۲

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

برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۰۱۰۱۰۸۹ و رای اصلاحی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۰۱۰۱۱۱۶۷ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه ۱۴۰۱۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰ تقاضای خاتم زهرا علی صوفی به شماره شناسنامه ۳۶۱ و کد ملی ۲۱۲۰۶۱۳۴۴۱ صادره از گرگان فرزند محمدجان در شش‌دانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است به مساحت ۷۱/۵۹ مترمربع از پلاک شماره ۱۳۳- اصلی واقع در اراضی مازاد سعیدآباد بخش دو حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال از مالک رسمی جواد منافی به متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می‌شود از این رو اشخاصی که نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نمایند. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۱/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۱/۲۵ مهدی شاه مهری سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- شناسه آگهی ۱۶۵۵۰۶۹

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

برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۰۱۰۰۹۶۱۲ و رای اصلاحی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۰۱۰۱۱۱۶۷ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ تقاضای آقای جواد بالارستانی به شماره شناسنامه و کد ملی ۲۱۱۰۷۲۸۲۰۵ صادره از گرگان فرزند شمس علی در ۱۰۳/۲۵ سهم مشاع از ۱۲۰ سهم شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی که مابقی آن وقف است به مساحت ۴۰۵۷/۶۸ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۷- اصلی واقع در اراضی کلاجان قاجار بخش دو حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال از مالک رسمی اصغر دستبند به متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می‌شود از این رو اشخاصی که نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ

تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نمایند. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۱/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۱/۲۵ مهدی شاه مهری سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- شناسه آگهی ۱۶۵۵۱۳۱

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

برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۰۱۰۱۰۵۱ و رای اصلاحی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۰۱۰۱۱۱۶۹ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰ تقاضای آقای رمضان رستم پور به شماره شناسنامه ۶ و کد ملی ۲۱۲۳۳۷۸۱۰ صادره از گرگان فرزند علی اکبر در شش‌دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۹۷۷۷۵۰ مترمربع از پلاک شماره ۱۹۱- اصلی واقع در اراضی نویدچه بخش دو حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال از مالک رسمی علی مجیدی به متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می‌شود از این رو اشخاصی که نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نمایند. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۱/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۱/۲۵ محمدقندر سکی سرپرست اداره اسناد و املاک بندرگز- م-الف: ۵۱۹

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

رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۰۹۰۰۲۲۹۵ و مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۶ هیئت قانون تعیین تکلیف اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بندرگز درخصوص کلاسه پرونده ۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۰۰۹۰۰۰۰۲۰۵ شش‌دانگ یک قطعه زمین باغ بمساحت ۴۲۷۰ متر مربع که مقدار ۲۵۵ سهم مشاع از ۱۲۰ سهم شش‌دانگ عرصه وقف عام است مفروز و مجزا شده از پلاک ۵- اصلی واقع در اراضی جفاکنده بخش ۲ حوزه ثبتی بندرگز، ملکی آقای محمدجعفر میرزایی فرزند بابا به کد ملی ۲۲۴۹۶۰۲۹۹۹ که از مالک رسمی آقای سید کاظم حسینی خریداری کرده است، چنانچه اشخاص اعم از حقیقی و حقوقی ادعا یا اعتراضی نسبت به اصل، حدود و حقوق ارتفاقی دارند می‌توانند 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 ظرف مدت یک ماه گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک بندرگز تقدیم نمایند در غیر اینصورت سند مالکیت جدید به نام متقاضی ثبت صادر خواهد شد. ضمناً صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه معترض و متضرر به دادگاه نخواهد بود. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۱/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۱/۲۹ محمدقندر سکی سرپرست اداره اسناد و املاک بندرگز- م-الف: ۵۱۸

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

رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۰۹۰۰۲۲۸۹ و مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۶ هیئت قانون تعیین تکلیف اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بندرگز درخصوص کلاسه پرونده ۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۰۰۹۰۰۰۰۲۰۶ شش‌دانگ یک قطعه زمین باغ بمساحت ۵۳۶۵ متر مربع که مقدار ۲۵۵ سهم مشاع از ۱۲۰ سهم شش‌دانگ

عرصه وقف عام است مفروز و مجزا شده از پلاک ۵- اصلی واقع در اراضی جفاکنده بخش ۲ حوزه ثبتی بندرگز، ملکی خاتم معصومه احمدی لیوانی فرزند حاجی آقا به کد ملی ۲۲۴۹۶۲۸۵۷۲ که از مالک رسمی آقای بابا میرزایی خریداری کرده است، چنانچه اشخاص اعم از حقیقی و حقوقی ادعا یا اعتراضی نسبت به اصل، حدود و حقوق ارتفاقی دارند می‌توانند 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 ظرف مدت یک ماه گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک بندرگز تقدیم نمایند در غیر اینصورت سند مالکیت جدید به نام متقاضی ثبت صادر خواهد شد. ضمناً صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه معترض و متضرر به دادگاه نخواهد بود. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۱/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۱/۲۹ محمدقندر سکی سرپرست اداره اسناد و املاک بندرگز- م-الف: ۵۱۹

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

رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۰۹۰۰۲۲۸۵ و مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۶ هیئت قانون تعیین تکلیف اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بندرگز درخصوص کلاسه پرونده ۱۴۰۱۱۱۴۴۱۲۰۰۹۰۰۰۰۲۰۷ شش‌دانگ یک قطعه زمین باغ بمساحت ۶۱۸۸ متر مربع که مقدار ۲۵۵ سهم مشاع از ۱۲۰ سهم شش‌دانگ عرصه وقف عام است مفروز و مجزا شده از پلاک ۵- اصلی واقع در اراضی جفاکنده بخش ۲ حوزه ثبتی بندرگز، ملکی خاتم معصومه احمدی لیوانی فرزند حاجی آقا به کد ملی ۲۲۴۹۶۲۸۵۷۲ که از مالک رسمی آقای بابا میرزایی خریداری کرده است، چنانچه اشخاص اعم از حقیقی و حقوقی ادعا یا اعتراضی نسبت به اصل، حدود و حقوق ارتفاقی دارند می‌توانند 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 ظرف مدت یک ماه گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک بندرگز تقدیم نمایند در غیر اینصورت سند مالکیت جدید به نام متقاضی ثبت صادر خواهد شد. ضمناً صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه معترض و متضرر به دادگاه نخواهد بود. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۱/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۱/۲۹ محمدقندر سکی سرپرست اداره اسناد و املاک بندرگز- م-الف: ۵۲۰

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

رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۰۹۰۰۲۲۵۳ و مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۱ هیئت قانون تعیین تکلیف اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بندرگز درخصوص کلاسه پرونده ۱۴۰۱۱۱۴۴۱۲۰۰۹۰۰۰۰۱۷۱ شش‌دانگ یک قطعه زمین دامباری بمساحت ۲۱۹۲ متر مربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۸- اصلی واقع بخش ۲ حوزه ثبتی بندرگز، ملکی هاجر سلیمانی فرزند علی اصغر به کد ملی ۲۲۴۹۶۲۸۲۳ که از مالک رسمی آقای عباس خاری خریداری کرده است، چنانچه اشخاص اعم از حقیقی و حقوقی ادعا یا اعتراضی نسبت به اصل، حدود و حقوق ارتفاقی دارند می‌توانند 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 ظرف مدت یک ماه گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک بندرگز تقدیم نمایند در غیر اینصورت سند مالکیت جدید به نام متقاضی ثبت صادر خواهد شد. ضمناً صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه معترض و متضرر به دادگاه نخواهد بود. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۱/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۱/۳۰ محمدقندر سکی سرپرست اداره اسناد و املاک بندرگز- م-الف: ۵۲۲

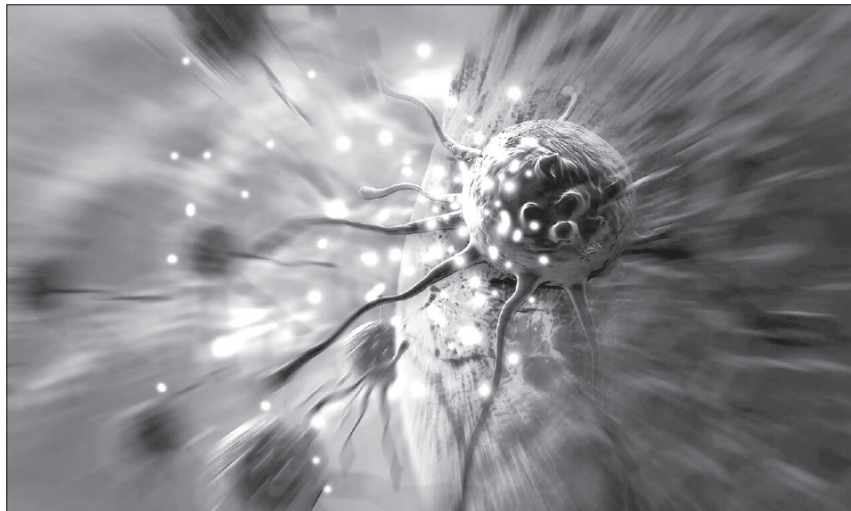






## چنگار پستان و معده شایع ترین سرطان در گلستان

در حال افزایش است، بنابراین باید راه‌های پیشگیری آموزش داده شود و در زمینه پیشگیری و غربالگری زودرس نیز اقدام می‌کنیم. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گلستان بیان کرد: هر سال در استان سه هزار مورد جدید ابتلا به سرطان پستان، معده، روده بزرگ پروستات، ریه و مری است. شبیهی با بیان اینکه بالاترین فراوانی موارد ثبت سرطان در استان مربوط به سرطان پستان است، افزود، اگر این بیماری زود تشخیص داده شود تا حد زیادی قابل درمان است لذا زنان ۳۰ تا ۶۹ ساله می‌توانند با مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت از خدمات غربالگری و تشخیص زود هنگام سرطان پستان بهره‌مند شوند. وی با اشاره به اینکه باورهای غلط مردم در رابطه با بیماری سرطان باید اصلاح شود، گفت: ابتلا به سرطان مساوی با مرگ نیست چرا که بیش از ۴۰ درصد سرطان‌ها با کنترل عوامل خطر و تشخیص زودهنگام قابل پیشگیری هستند و بار مالی ابتلا به سرطان‌ها با تشخیص زود هنگام کاهش می‌یابد. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گلستان ادامه داد: مدیریت سرطان‌ها با کنترل عوامل خطر و تشخیص زود هنگام، مستلزم مشارکت همه جانبه دولت‌ها، رهبران دینی و اجتماعی، مشاهیر و آحاد جامعه است. شبیهی با بیان این که هر فرد بیشترین تاثیر را در سلامتی خود دارد، اظهار امیدواری کرد هم استانی‌های عزیز با افزایش دانش خود در زمینه عوامل خطر ابتلا به سرطان و عمل به آن، در سلامت خود، خانواده و جامعه بیشتر سهیم باشند. به گزارش ایرنا، در ۱۰۰ مرکز خدمات جامع سلامت روستایی، ۵۶ مرکز خدمات جامع سلامت شهری، ۱۲۷ پایگاه سلامت شهری و روستایی و ۵۹۱ خانه بهداشت به مردم استان گلستان خدمات حوزه سلامت ارائه می‌شود.



درمانی گلستان هم از آغاز پویش ملی پیشگیری از سرطان در استان خبر داد و گفت: رسالت این معاونت پیشگیری و تشخیص زودهنگام بیماری‌ها از جمله سرطان است و تمام مراکز خدمات جامع سلامت در استان مسوول تشکیل پرونده برای مراجعان در همه گروه‌های سنی و ارایه خدمات غربالگری و مراقبتی مرتبط هستند. دکتر موسی‌الرضا شبیهی افزود: غربالگری سه سرطان رایج پستان، روده بزرگ و دهانه رحم که امکان درمان نسبی آنها با تشخیص زودهنگام وجود دارد در پایگاه‌های بهداشتی مراکز خدمات جامع سلامت استان انجام می‌شود و افراد پس از غربالگری در صورت مشکوک بودن به سطوح بالاتر ارجاع داده خواهند شد. وی آموزش و پیشگیری از سرطان را بسیار مهم دانست و گفت: با توجه به افزایش سن و عوامل خطر، ابتلا به سرطان

بخشی از بیماران نیازمند درمان‌های تخصصی هم راهی مراکز خصوصی در استان و یا شهرهای بزرگ می‌شوند. این کارشناس بیماری‌های غیرواگیر بیان کرد: دلایل اصلی ابتلا به سرطان در گلستان مربوط به تغذیه نامناسب مانند نوشیدن جای داغ و مواد خوراکی ناسالم، مصرف چربی‌های اشباع شده و فست فودها، اضافه وزن و چاقی در کنار عامل مهم سابقه ژنتیک است. صادق‌زاده تاکید کرد: سن شروع غربالگری سرطان‌های روده بزرگ و پستان در افرادی که سابقه ابتلا یکی از اعضای درجه یک، دو و یا سه خانواده خود را دارند ۱۰ سال زودتر از سایر افراد گروه هدف غربالگری این بیماری‌هاست.

### شناسایی و ثبت سالانه سه هزار مورد ابتلا به سرطان در گلستان

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

سرطان (چنگار) پستان و معده از جمله سرطان‌های شایع گلستان محسوب می‌شود که یکی از مهمترین روش‌های پیشگیری از ابتلا به این بیماری اصلاح الگوی تغذیه، حرکت در مسیر مصرف مواد غذایی سالم و انجام به موقع غربالگری است. به گزارش ایرنا، سالانه هزاران مورد ابتلا به سرطان در ایران و میلیون‌ها مورد در جهان رخ می‌دهد که علل اصلی آن نداشتن تغذیه سالم و استفاده زیاد از غذاهای چرب و سرخ‌کردنی، اضافه وزن و چاقی و مسائل ژنتیکی است. طبق اعلام کارشناسان، سالانه بیش از ۱۳۵ هزار نفر در ایران مبتلا به سرطان می‌شوند و این عدد تا سال ۲۰۴۰ میلادی مطابق با افزایش بیش از ۱۱۵ درصدی به افزون بر ۲۹۰ هزار نفر خواهد رسید. هفته ملی پیشگیری از سرطان (هفتم تا پانزدهم بهمن) فرصت خوبی است تا با افزایش آگاهی در خصوص انواع سرطان و علائم اولیه و هشدار دهنده آن روند ابتلا را کاهش داد چرا که در صورت تشخیص به موقع و زودهنگام، نتیجه درمان آسان‌تر و امکان کنترل و بهبود کامل بیماری زیادتیر خواهد بود. رییس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های غیرواگیر مرکز بهداشت گلستان، سرطان‌های پستان و معده را شایع‌ترین نوع این بیماری در زنان و مردان استان برشمرد و گفت: سرطان‌های روده بزرگ، ریه و مری در جایگاه‌های بعدی قرار دارد. حمیدیه صادق‌زاده افزود: برآورد می‌شود ۲۲.۷ درصد از هر ۱۰۰ هزار نفر در گلستان مبتلا به سرطان پستان، ۱۹.۲ درصد از هر ۱۰۰ هزار نفر مبتلا به سرطان معده، ۱۷.۵ درصد از هر ۱۰۰ هزار نفر مبتلا به سرطان روده بزرگ، ۱۲.۵ درصد از هر ۱۰۰ هزار نفر مبتلا به سرطان مری و ۱۱.۹ درصد از هر ۱۰۰ هزار نفر مبتلا به سرطان مری باشند. وی ادامه داد: افراد مبتلا به سرطان می‌توانند برای دریافت خدمات تشخیصی سرطان در سطح ۲ نظام خدمات سلامت از طریق سیستم ارجاع به کلینیک‌های درمانی گرگان و بیمارستان پیامبر اعظم (ع) گنبدکاووس مراجعه کنند و

ورزش‌های دینامیکی را انجام دهید که گروه‌های عضلانی بزرگ را در بدن هدف قرار می‌دهند. در بدن تقریباً ۸ تا ۱۰ گروه عمده عضلانی در اندام فوقانی، تحتانی و تنه وجود دارد.

- \* بین ورزش‌هایی که خم شدن مفصل در آنها غالب است (مانند ورزش‌های کششی) و ورزش‌هایی که باز شدن مفصل در آنها غالب است (مثل هل دادن) تعادل برقرار کنید.
- \* حرکات را در دامنه حرکتی کامل و بدون درد انجام دهید.
- \* اضافه بار مناسب (وزنه) را با توجه به ظرفیت فردی در برنامه تمرینی بگنجانید (تمرین‌های مقاومتی)
- \* ورزش‌های با شدت متوسط را در ست‌های حداقلی ۸ تا ۱۲ تکرار انجام دهید.
- \* حرکات را به صورت ریتمیک، کنترل شده و غیر انفجاری انجام دهید.
- \* فعالیت ورزشی نباید تداخلی در امر طبیعی تنفس ایجاد کند.
- \* بین ست‌ها استراحت‌های ۳۰ تا ۶۰ ثانیه‌ای گنجانده شود.
- \* انجام حداقلی هر نوعی از فعالیت ورزشی سودمند تر از انجام ندادن آن است. حداقل ۲ بار و حداکثر ۵ بار در هفته فعالیت بدنی منظم را در برنامه خود بگنجانید.
- \* شدت تمرین را هر جلسه به تدریج افزایش دهید.
- \* در صورت امکان می‌توانید با داشتن یک حریف تمرینی موجبات راحت شدن تمرین را فراهم کنید.
- \* بعد از اتمام فعالیت ورزشی حتماً بدن خود را به آهستگی سرد کنید.

های مزمنی که در سالمندی رخ می‌دهد از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی، سکنه، دیابت قندی، بیماری‌های تنفسی، آلزایمر، پرفشاری خون و سرطان دخالت دارد. این متخصص فیزیولوژی ورزشی تاکید دارد که فعالیت ورزشی منظم و افزایش آمادگی هوازی، بیماری‌ها و ناتوانی‌ها را کاهش و کیفیت زندگی افراد سالمند را بهبود می‌دهد.

### توصیه‌های ورزشی

پزشکان و متخصصان درباره ورزش و انجام فعالیت بدنی در بزرگسالان توصیه‌هایی دارند که از این قرارند:

- \* انجام فعالیت ورزشی در سطح متوسط تا شدید، حداقل ۵ روز در هفته که شامل هر دو فعالیت ورزشی هوازی و قدرتی است عامل کلیدی بهبود سلامتی است.
- \* حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت ورزشی هوازی با شدت متوسط، یا دست‌کم ۷۵ دقیقه فعالیت هوازی با شدت بالا یا ترکیب موارد فوق تاثیر زیادی دارد. فعالیت هوازی باید در دوره‌های دست‌کم ۱۰ دقیقه‌ای انجام شود.
- \* افراد سالمند با توانایی حرکتی ضعیف باید به منظور پیشگیری از بروز آسیب‌های عضلانی و مفصلی ۳ روز یا بیشتر در هفته تمرین تعادلی انجام دهند.
- \* اگر افراد سالمند به دلیل مشکلات سلامت قادر به انجام مقادیر توصیه شده فعالیت بدنی نیستند، باید به اندازه توان بدنی خود فعالیت کنند.
- \* پیش از شروع برنامه ورزشی، متعاقب ورزش‌های انعطاف‌پذیری (کششی)، فعالیت‌های گرم کردن را انجام دهید.
- \* برای به دست آوردن آمادگی جسمانی برای کل بدن

انجام فعالیت بدنی و ورزش منظم شامل فعالیت‌های ورزشی هوازی و قدرتی پیامدهای مطلوب زیادی ایجاد می‌کند که در سالمندی سالم دخالت دارند. به گزارش ایرنا زندگی، فعالیت ورزشی و بدنی برای همه افراد و در همه سنین برای تضمین سلامت فرد ضروری است اما در دوران سالمندی باید به دنبال راهکارهایی بود که هم سلامتی فرد تامین شود و هم مراقب بود تا برخی بیماری‌های آنها بر اثر ورزش نادرست آسیب نبیند. به طور کلی مزایای ورزش به طور منظم بسیار فراتر از خطرات آن است و بیماری‌هایی چون آلزایمر، بیماری قلبی، دیابت، یبوست، فشار خون بالا و چاقی را بهبود می‌بخشد. البته باید توجه داشت که نوع ورزش انتخابی افراد بویژه در دوره سالمندی نیز بسیار مهم است؛ اما به طور کلی پزشکان انجام حرکات استقامتی را به سالمندان توصیه می‌کنند و بر این باورند که پیاده روی، آهسته دویدن، شنا کردن و دوچرخه سواری برای دوران سالمندی مفید است. محسن صاحبی، متخصص فیزیولوژی ورزشی، سالمندی را فرایندی پیچیده همراه با تغییرهای زیادی مانند عوامل ژنتیکی، سبک زندگی و بیماری‌های مزمن می‌داند که با یکدیگر در تعامل هستند و کیفیت زندگی در دوران سالمندی را تحت تاثیر قرار می‌دهند. به گفته وی، شواهد پژوهشی بر ارتباط بین افزایش سطح فعالیت بدنی و شرکت در فعالیت‌های ورزشی و بهبود سلامت در افراد سالمند تاکید می‌کند؛ مرور مطالعات انجام شده نشان می‌دهد در بیشتر کشورهای جهان و از جمله ایران، تعداد بسیار کمی از سالمندان حداقل مقادیر توصیه شده فعالیت بدنی را انجام می‌دهند. عدم انجام فعالیت بدنی در بسیاری از بیماری‌ها

### ۱۷ نکته برای ورزش سالمندان

