

گلشن

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

شنبه ۱۲ اسفند ماه ۱۴۰۲ / سال بیست و پنجم / شماره ۲۷۴۶ / صفحه ۲۵۰۰ / تومان

کاهش ۳۴ درصدی حوادث ناشی از کار در گلستان



۳

بهترین و موثرترین شیوه تنبیه کودکان چیست؟



۳

تمامی محورهای بزرگراهی گلستان باز است



۵

چند روزی مراقب مصرف گاز باشیم، یک شعله گاز را خاموش کنیم فرقی برای ما نمی‌کند



هوای هوو داشته باشیم

گرمای - گاز - سهم - همه

یادداشت اول

آموزه‌های انتخابات

■ با مسولیت سردبیر

انتخابات مجلس شورای اسلامی و مجلس خبرگان با هر فراز و نشیب و گلایه‌های سیاسی و غیر سیاسی به پایان رسید، اینک وقت آن است که با نگاهی علمی و منطقی نقاط ضعف و قوت بررسی شود و چنانچه گوش شنوایی برای شنیدن اشکالات و نقاط ضعف در کشور باشد به اصلاح آنها اهتمام ورزید، بدون شک مخاطبان گلشن مهر با نویسنده همراهند که پس از چهل و پنج سال از انقلاب اسلامی زینده نیست که شهروندان بر اساس قوم و قبیله و ایل و طایفه یا شهری و روستایی به نامزدهای انتخابی خود رای دهند، چنین فرایندی به شدت در برابر حرکت به سوی توسعه است و در صورت استمرار، چرخ حرکت جامعه از کار خواهد افتاد، شایستگی از مدار خارج می‌شوند و باب گفت و شنود بسته می‌شود و دهها اشکال دیگر که در طول زمان بوجود خواهد آمد و در نهایت جامعه به سوی چند دستگی و جدال‌های عشیره‌ای پیش خواهد رفت بر این اساس اگر چه عشق به خاک و دوستان و بستگان امر ارزشمندی است اما این عشق و علاقه در تضاد با مساله اجتماع باید شکل و شمایل عقلانیت به خود بگیرد و الا در نهایت به بن بست دچار می‌شویم به این خاطر دور اندیشان خردمند از هم اکنون چاره فردا می‌کنند تا کار سامان یابد، راه آن نیز، آموزش شهروندان در قالب احزاب و نهادهای مدنی است و تنها این مسیر است که می‌تواند جامعه را از خمودگی، عصبیت و کژفهمی نجات بخشد تا با حضور نخبگان در این فعالیتها و انتقال داده‌ها و دانش‌ها، شهروندان، خود راه درست را انتخاب نمایند، این جاده، مسیری بدون بن بست است و راه گریز یا میان‌بری بر آن نیست زیرا اصولا انسانها به یک باره تربیت نمی‌شوند باید با برنامه‌ریزی‌های بلندمدت بذرها را کاشت و به آنها مدد رساند تا پس از چندی شکوفه‌های شعور و دانایی شکوفا شود. راهی جز این نیست.



رقابت قانونی کاندیدها در گلستان

« ۷ »



مدارس گلستان شنبه ۱۲ اسفند غیر حضوری شد

« ۵ »



دانشمندی در وطن خویش غریب

« ۴-۵ »

زبان‌های مشترک برای گفت‌وگو



جست‌راه‌های مبادله و اشتراک است، سرچشمه‌ی زندگی و اسباب امیدواری انسان‌هاست. نیروی واقعی نیازهای فرهنگی و جهت‌گیری‌های آن از عوامل حاکم بر توسعه‌ی عمومی نشأت می‌گیرد. هدف‌های غایی رویدادهای فرهنگی نه تنها از بینش‌ها و نظرات ذهنی سرچشمه نمی‌گیرد بلکه بر اساس واقعیت‌های قابل ملاحظه و ملاحظه واقعیت‌ها شکل می‌پذیرد. برای همین هدف نهایی فرهنگ می‌تواند قابل لمس، واقعی و خریدسند باشد. تغییر سن و سال جامعه، باعث تغییر دیدگاه‌ها می‌شود. هرچه سرعت انتقال مفاهیم توسط رسانه‌های مجازی در سطح بین‌الملل افزایش می‌یابد ما شاهد سرعت لحظه‌ای تحولات فرهنگی از گروهی به گروهی و از اجتماعی به اجتماعی دیگر هستیم. ارزش‌های غایی در این جابجایی‌های فرهنگی پنهان است اما وجود دارد. ارزش‌ها و علت‌های غایی می‌بایست به صورت دائم مورد پیگیری، ارزشیابی، تحلیل و برنامه‌ریزی قرار بگیرند تا ارزش‌های منسوخ، پالایش شده و ارزش‌های همگام با شعور همگانی به برنامه‌ریزی، تدوین، تنظیم و اجرا برسند. این مفهوم - یعنی فرهنگ - همیشه در هر جغرافیا و تاریخی سیال، روان، در دسترس و قابل انعطاف‌ترین دست آورد بشر است. جامعه‌شناسان حوزه فرهنگ می‌بایست برای تکمیل و به روز کردن این دستاورد مهم بشری اقدامات خاصی را به انجام برسانند.

ادامه در صفحه ۲

حسین ضمیری - آدمی از روز نخست سعی بر آن داشته تا زبانی مشترک برای گفتگو و تماس پیدا کند. تماس، تنها راه حل انتقال مفاهیم یک فرد به فرد دیگر است. نقاشی‌های سنگی، مجسمه‌ها، علائم و هر چیزی که از انسان‌های اولیه برای ما باقی مانده است در واقع نشانه‌هایی از تماس‌های اولیه بشر در روی زمین است. تماس‌هایی با انسان‌های همان دوره و انسان‌های پس از آن دوره تاکنون. رمزگشایی تمامی این علائم که نماد گفتگوی موجود در کره زمین هستند به ما درکی متقابل برای شناخت تفکرات انسان در دوره‌های مختلف را می‌دهد. تماس‌های فرهنگی دارای پیوست‌های فرهنگی خاص خود هستند. تماس‌های مستقیم و مستمر بین اجتماعات فردی با فرهنگ‌های گوناگون، منجر به تغییر شکل‌های فرهنگی و دگرگونی‌های ویژه در جوامعی که با هم ارتباط برقرار کرده‌اند، می‌شود. در تماس‌های نامستقیم نیز استفاده از ابزارهای اجتماعی موجود در بین دو فرهنگ و تمدن و همچنین حضور افراد واسط و موثر ضروری است. تماس‌های متواتر و حتی ناگهانی و تجدید نشده هم به این مهم کمک می‌کنند. در بررسی حاشیه‌های این تماس انسانی، در می‌یابیم که سرمایه‌های ذهنی به راحتی و به رایگان هدیه می‌شود اما به سختی پذیرش می‌گردند. مردم در پذیرش دانایی همیشه دافعه نشان می‌دهند در صورتی که اهدای قدرت و پول به عنوان امتیازهای انسانی برای همگان دارای جاذبه است. در این جاذبه و دافعه‌ی مفهومی، هنر زیستن به عنوان

زبانی مشترک برای گفت و گو



تعارضات و جنگ‌های فرهنگی مابین این دو واقعیت، به این نتیجه می‌رسیم که فرهنگ حکومتی جامعه، سعی به تدوین و نهادینه کردن ارزش‌های دینی در قالب فرهنگ داشته و بابت تبیین این ایدئولوژی هزینه‌های هنگفتی را متقبل می‌شود. در مقابل فرهنگ موجود در جامعه که بنا به ضرورت‌ها، زیرساخت‌ها، عدم رشد و بلندگی فرهنگی و هزار و یک دلیل دیگر به سمت ارزش‌گذاری فرهنگی مبتنی بر اقتصاد - فرهنگ تجمل‌گرایی در قشری خاص و زندگی کردن به هر قیمتی به علت ناهنجاری‌های اقتصادی در اکثر جامعه - حرکت کرده است، متأسفانه دچار آینده‌ای مبهم و مه‌آلود خواهد بود. برای رفع این تضاد قابل لمس، نیازمند ورود جامعه‌شناسانی خبره و تحلیلگر هستیم تا پس از بررسی همه جانبه‌ی مشکلات پیش رو، به لکه‌گذاری‌های صحیح و لازم فرهنگی اهتمام ورزیده و جامعه را از این وادی حیرانی، در نهایت سلامت و کمترین آسیب به ساحل مقصود برسانند. جامعه‌شناسانی که هم مدیران سیاستگذار فرهنگی و هم آحاد جامعه، آنها را مورد اقبال خود بدانند. صد البته قبل از استقبال این مهم نیاز است که طرفین

عزم خود را برای تحقیق، پالایش، حرکت و زادآوری فرهنگی مبتنی بر علوم ریز تخصصی موجود در گستره‌ی فرهنگ اجتماعی به منظور همگام شدن با فرهنگ جهانی جزم نمایند. همین دوگانگی مابین تعاریف پایه فرهنگی است که نه دولتمردان به زبان و مفاهیم فرهنگ عمومی موجود در جامعه اعتنا و سر و کاری دارند و نه مردم از بحث‌های ایدئولوژیک - و گاهی فضایی - دولتمردان در حوزه‌ی فرهنگ سر در می‌آورند. این اختلاف‌های علنی باعث سقوط و انحطاط ارزش‌هایی می‌شود که می‌توانند در رشد و تعالی جامعه نقش ویژه‌ای را ایفا کنند. فرهنگ، محصولی تجملی یا تفننی نیست. نیازمندی‌های عمیق اجتماعی - که آن‌ها نیز در حال تغییرات دائمی هستند - فرهنگ‌رامی سازنده‌ی مسائل فلسفی خاص. ارتقای کیفیت زندگی و هویت انسان در طول زندگی‌های او نیاز حیاتی است که ربطی به توسعه یا عدم توسعه‌ی اقتصادی ندارد. فرهنگ هویت و دارایی معنوی اقشار مختلف جامعه است. برای همین اگر بسترسازی مناسبی برای غنا بخشی به این سرمایه انسانی لحاظ شود، می‌توان از آن به عنوان یک میراث متمنانه یاد کرد. فرهنگ در مقام پاسخگویی آمیخت آرم به عنوان وارسته‌ترین حاجت انسان است. فرهنگ به تنهایی معنای خاصی ندارد. عنوان تماس فرهنگی نشانگر دوسویه بودن یک تعامل است. هرگاه یک انسان با انسانی دیگر، یک جامعه با جامعه‌ای دیگر توانست به تعامل و گفتگویی متقابل برسد و در حد خود تأثیرگذار باشد و یا تأثیرپذیر، می‌توان گفت که ما به یک تماس فرهنگی دست پیدا کرده‌ایم. در طول سال‌های زندگی خود، بارها با بزرگان، برخورد کردیم که دوست داشتند طی یک تماس فرهنگی درست، دانسته‌ها و دستاوردهای زندگی خود را منتقل کنند. در چند دهه‌ی اخیر، جلسات بسیار زیادی به عنوان یادمان و تجلیل از بزرگان برگزار کردیم که هر کدام آنها دارای‌های واقعی این مرز و بوم بودند. ثبت تاریخ شفاهی و تاریخ مکتوب از ایشان، ویراستاری صحیح، تدوین حرفه‌ای و امکان دسترسی آسان برای همگان در شبکه‌های ارتباطی و فضای مجازی، باعث می‌شود که این تماس فرهنگی برقرار شود. نشست‌های فرهنگی و اجتماعی از ضروریات بدیهی یک جامعه‌ی در حال تغییر و گذار است. در تماس‌های فرهنگی، نسل‌های جوان‌تر، به آگاهی‌هایی عمیق‌تر می‌رسند و این ضرورت زندگی در یک تمدن است. ما در خویش‌تن خود نیاز روزانه به این تماس‌های فرهنگی داریم - حتی در حد یک احوالپرسی ساده - تماس فرهنگی، حال افراد مرتبط با آن تماس را خوب می‌کند و تماس‌های فرهنگی، حال همه‌ی جامعه را. فرهنگ به تماس ما نیاز ندارد این ما هستیم که به تماس‌های فرهنگی نیازمندیم. این تماس‌ها جامعه را به پویایی و دانایی روزافزون دعوت می‌کند. هر چه تماس‌ها بیشتر می‌شود، انتخاب‌ها سخت‌تر و پاکیزه‌تر می‌شوند. هر فردی سعی می‌کند تا خود را برای حضور در تماس فرهنگی، بالنده‌تر و شایسته‌تر کند. در برهه‌هایی اندازه‌ها و لیاقت‌های خاصی برای تماس باید داشت. آماده‌سازی آن لیاقت‌ها نیاز به درون‌کاوی، مطالعه، نشست و ... دارد. ما همیشه در انتظار و نیازمند یک تماس فرهنگی هستیم. فرهنگ با تماس‌های ما، زاده می‌شود، تغییر می‌کند و ما را در تماسی دائمی به جایگاه انسان بودن می‌رساند.

ما خود خود تماس فرهنگی هستیم.

محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تحویل دهد. در این صورت اقدامات ثبت، موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است. در صورت عدم وصول اعتراض این اداره وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۱/۲۵ (چهارشنبه)
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۲/۱۲ (شنبه)
مجتبی گلچین - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک رامیان - م الف ۱۲۳۳۸

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

در اجرای ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین‌نامه اجرایی قانون مزبور مقرر می‌دارد که پرونده‌هایی که به موجب آراء هیات محترم مستقر در ثبت اسناد و املاک رامیان منجر به صدور رأی جهت صدور سند مالکیت گردیده اند در دو نوبت و به شرح ذیل آگهی می‌شود:

۱- رأی شماره ۱۴۰۲۶۳۱۲۱۰۰۰۳۸۸۷ پرونده کلاسه ۱۴۰۱۱۱۴۴۱۲۰۱۰۰۰۰۷۲ تصرفات مغروری و مالکانه آقای ایمان غفراری فرزند محمد به شماره شناسنامه ۳۰۸۷ صادره از آزادشهر داتر بر صدور سند مالکیت نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۵۰۰ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۱- اصلی واقع در گلستان بخش ۷ حوزه ثبتی ملک رامیان که انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی (آقای علی بارانی دارنده سند کشت موقت به شماره ۱۳۹۹۹۸ مورخ ۱۳۸۴/۰۹/۰۵) در صورتی که اشخاص ذی نفع به رای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از اولین تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را کتبا با ذکر کلاسه پرونده به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تسلیم و رسید اخذ نمایند، معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تحویل دهد. در این صورت اقدامات ثبت، موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است. در صورت عدم وصول اعتراض این اداره وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۱/۲۵ (چهارشنبه)
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۲/۱۲ (شنبه)
مجتبی گلچین - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک رامیان م الف ۱۲۳۲۲

مغروری و مالکانه آقای حبیب اله عادل فرزند محمد به شماره شناسنامه ۸۱۳ صادره از رامیان داتر بر صدور سند مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۱۶۶،۶۰ متر مربع واقع در خان بیین در قسمتی از پلاک شماره ۳۲۸ فرعی از ۷- اصلی واقع در گلستان بخش ۷ حوزه ثبتی رامیان که انتقال ملک بلاواسطه از مالک رسمی (نظر خان شیر)، در صورتی که اشخاص ذی نفع به رای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از اولین تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را کتبا با ذکر کلاسه پرونده به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تسلیم و رسید اخذ نمایند، معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تحویل دهد. در این صورت اقدامات ثبت، موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است. در صورت عدم وصول اعتراض این اداره وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۱/۲۵ (چهارشنبه)
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۲/۱۲ (شنبه)
مجتبی گلچین - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک رامیان - م الف ۱۲۳۳۶

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

در اجرای ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین‌نامه اجرایی قانون مزبور مقرر می‌دارد که پرونده‌هایی که به موجب آراء هیات محترم مستقر در ثبت اسناد و املاک رامیان منجر به صدور رأی جهت صدور سند مالکیت گردیده اند در دو نوبت و به شرح ذیل آگهی می‌شود:

۱- رأی شماره ۱۴۰۲۶۳۱۲۱۰۰۰۳۹۲۶ پرونده کلاسه ۱۴۰۱۱۱۴۴۱۲۰۱۰۰۰۰۳۳۱ تصرفات مغروری و مالکانه آقای امید کوهکن فرزند محمد به شماره شناسنامه ۱۰۴ داتر بر صدور سند مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۸۲،۳۰۶ متر مربع واقع در تاناسفلی در قسمتی از پلاک شماره ۶- اصلی واقع در گلستان بخش ۱۱ حوزه ثبتی رامیان که انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی (آقای غلامرضا سارانی دارنده سند اصلاحات ارضی به شماره ۷۳۶ مورخ ۱۳۵۲/۰۵/۰۱) در صورتی که اشخاص ذی نفع به رای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از اولین تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را کتبا با ذکر کلاسه پرونده به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تسلیم و رسید اخذ نمایند، معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی

ادامه از صفحه یک - از جمله اقدامات می‌توان به: شناسایی راه‌های انتقال و اشاعه‌ی فرهنگ، گردآوری اطلاعات عینی در خصوص فعالیت‌های فرهنگی و وسایل مورد استفاده آن، جمع‌آوری اطلاعات علمی پیرامون سیاست فرهنگی کشورهای همسایه و کشورهای در حال توسعه، ارائه‌ی پیشنهاد بر اساس تحقیقات انجام یافته، سنجش از راه ارزیابی نتایج فعالیت‌های فرهنگی و تحلیل ثمربخشی و ارزش و اعتبار آرم، هدف و راه‌های رسیدن به هدف با عنایت به تربیت همزمان مسئولان اجرایی، پژوهشگران، مدیران فرهنگی، کارشناسان زنده و ارتقاء سطح معلومات آنها. در واقع برای دسترسی به فرهنگ باید مبارزه کرد، چون فرهنگ باید اسباب سربلندی دائمی انسان باشد وگرنه صنعتی بیش نیست. این مبارزه برای رسیدن به معنا و زیبایی بیشتر به لحظات زندگی است. زمان ثابت کرده که فرهنگ، پایه‌های تمدن را شکل می‌دهد. این دستاورد مایه‌ی شرف و آبروی آرمی بوده و علاقه و شوری را در نهانخانه‌ی جان‌ها برمی‌انگیزد. کار، مسکن، امکانات برای سپری کردن اوقات فراغت، وسایل ارتباط جمعی برای اشاعه، تغییر احوالات روحی و ... مصادیقی برای چالش‌های نوین فرهنگی هستند. عناصر مختلف می‌توانند توانایی از ترس و امید، گمراهی و هدایت‌مندی، خوشبختی و بدبختی را به نمایش بگذارند. ویژگی تماس فرهنگی، بازنگری و ساختارزایی هوشمندانه‌ی هویت شخصی و جامعه‌ای پویا در برابر بی‌ریشگی و بی‌حس بودن است. دنیای مدرن امروز هنوز هم دست به دامان آموختن و یادآوری بسیاری از مفاهیم و تجربه‌های تمدن‌های سنتی است. در این دنیا که اکثر مردم قبل از هرگونه اعتقادی به ادیان مختلف، درگیر پدیده‌ای به نام مذهب اقتصاد شده و خلاقیت بسیاری را برای توسعه‌ی ماهیتی به نام انسان به وجود آورده اند، نیاز داریم تا در طبیعت و نهاد افراد جامعه کنکاشی تازه بکنیم و میراث معنوی به روزتری را برای آیندگان تدارک ببینیم. فاصله‌ی بین آرزو و واقعیت‌های هستی، فرهنگ زندگی را دستخوش تحول کرده، نابرابری‌های اجتماعی داخلی، نابرابری‌های اجتماعی و اقتصادی خارجی و بسیاری دیگر از این دست باعث شده تا مردم به جای بروز نشاط - و در موارد خاصی، شادی- دچار سرخوردگی، افسردگی و بی‌حسری بشوند. ما امروزه شاهد حضور میلیون‌ها آدم تنها هستیم که هر کدام در قصر خودساخته‌ی مجلل خود به صورت فردی و تنها زندگی می‌کنند. فرهنگ ویژه‌ی قشر خاصی نیست. فرهنگ حق همه‌ی مردم است، چون در برگیرنده‌ی دلایل لازم و کافی برای زندگی و حتی مرگ است. هر فرهنگی دارای نوعی بیان، شیوه تفکر، جنسیت، سنخیت، کیفیت روحی و استمرار در تغییر است. قوت و ضعف فرهنگ، منوط به قوت و ضعف ارزش‌های سازنده آن است و در واقع بیشتر در سیطره‌ی نیروی غیرقابل انکار وسایل ارتباطی و رسانه‌های جمعی است. اگر زیرساخت‌های ما کامل نباشند و ارزش‌گذاری‌های ما از قوام خوبی بهره‌ور نشده باشند، در مواجهه با هر فرهنگی که اندکی - فقط اندکی - از ما سرآمدتر است، بی‌هیچ تعارف و پنهان کاری خاصی می‌بازیم. با یک تحلیل ساده دوگانگی موجود در فرهنگ امروز جامعه به ما خاطر نشان می‌کند که فرهنگ مد نظر و ارزش‌گذاری شده توسط مسئولین فرهنگی کشور با فرهنگ موجود و قابل لمس آحاد جامعه متفاوت است. هیچگاه در جایگاه نقد فرهنگی نبوده و نیستیم اما با نگاهی دقیق به

آگهی ثبتی

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

در اجرای ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین‌نامه اجرایی قانون مزبور مقرر می‌دارد که پرونده‌هایی که به موجب آراء هیات محترم مستقر در ثبت اسناد و املاک رامیان منجر به صدور رأی جهت صدور سند مالکیت گردیده اند در دو نوبت و به شرح ذیل آگهی می‌شود:

۱- رأی شماره ۱۴۰۲۶۳۱۲۱۰۰۰۰۴۲۳ پرونده کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۰۱۰۰۰۰۰۰۰۰ تصرفات مغروری و مالکانه خانم مریم اشتری فرزند محمود به شماره شناسنامه ۴۸۷۰۲۸۴۹۸۷ صادره از رامیان داتر بر صدور سند مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۳۵۰ مترمربع واقع در تانارغلیه در قسمتی از پلاک شماره ۲۷۸ فرعی از ۷- اصلی واقع در گلستان بخش ۱۱ حوزه ثبتی رامیان که انتقال ملک بلاواسطه از مالک رسمی (آقای منصور اشتری دارنده سند مالکیت مشاعی)، در صورتی که اشخاص ذی نفع به رای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از اولین تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را کتبا با ذکر کلاسه پرونده به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تسلیم و رسید اخذ نمایند، معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تحویل دهد. در این صورت اقدامات ثبت، موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است. در صورت عدم وصول اعتراض این اداره وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۱/۲۵ (چهارشنبه)
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۲/۱۲ (شنبه)
مجتبی گلچین - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک رامیان - م الف ۱۲۳۴۵

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

در اجرای ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین‌نامه اجرایی قانون مزبور مقرر می‌دارد که پرونده‌هایی که به موجب آراء هیات محترم مستقر در ثبت اسناد و املاک رامیان منجر به صدور رأی جهت صدور سند مالکیت گردیده اند در دو نوبت و به شرح ذیل آگهی می‌شود:

۱- رأی شماره ۱۴۰۲۶۳۱۲۱۰۰۰۰۳۳۶ پرونده کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۰۱۰۰۰۰۰۵۳ تصرفات

بهترین و موثرترین شیوه تنبیه کودکان چیست؟

تنبیه نوعی روش انضباطی است که بر کاهش رفتار غیر مطلوب در کودکان تمرکز دارد. به گزارش ایرنا زندگی، گروهی از مشاورین و والدین کودکان بر این عقیده هستند که تنبیه می‌تواند در آموزش کودکان به کار آید و جدای از خشونت است، تنبیه می‌تواند اخلاقیات را به کودک بیاموزد و یادآور تعهد و مسئولیت شود. گاهی والدین لازم است به طور جدی با کودکان برخورد کنند و در برخی شرایط تنبیه نشان بدهند. یکی از اشتباهات محض در تربیت آنان است. اصول مهم برای تنبیه کودکان



مهم در تنبیه کودکان این است که قبل از تنبیه به کودک بگوییم به خاطر چه کاری او را تنبیه می‌کنیم.

حد مجاز تنبیه بدنی کودکان

اگر تنبیه کودکان همراه با خشونت باشد، تأثیری در اصلاح رفتار آنان ندارد و می‌تواند کودک را پرخاشگر کند. بنابراین توصیه می‌شود در مواقعی که استفاده از تنبیه بدنی تنها راه چاره برای والدین است آرام پشت دست کودکان بزنید اما از آن فراتر نروید. اگر کودک با تنبیه و ترس از آن به تکرار اشتباهش نپردازد و ما نتوانیم او را توجیه کنیم، در بزرگسالی با تهدید و تنبیهی که والدین اعمال می‌کنند، به مقابله می‌پردازد و دیگر نمی‌توانیم او را کنترل کنیم. چه زمانی متوجه تنبیه درست کودکان می‌شویم؟

قبل از تنبیه کودکان انتظارات خود را از آن‌ها مشخص کنید ابتدا مفهوم کار درست و نادرست به فرزندتان بیاموزید و سپس از او انتظار داشته باشید که رفتار درستی انجام دهد. والدین باید در همه شرایط از فرزند خود حمایت کنند و در کنار تنبیه از آنان حمایت‌های عاطفی نیز داشته باشند.

نخوه نه گفتن به کودکان و اصلاح رفتار آن‌ها تا سن ۲ سالگی کودکان نمی‌تواند کار درست را از غلط تشخیص دهند و باید شما در این سن با گفتن یک نه قاطع به اصلاح رفتار آنها بپردازید اما بعد از این سن و با رشد کودک باید درباره علت امر و نهی نیز به کودک خود توضیحاتی بدهید تا او بتواند مفهوم درستی یا نادرستی را به خوبی درک کند.

درباره تنبیه کودکان روی حرف خود بمانید اگر والدین به کودک خود بگویند که اگر این رفتار اشتباه را انجام دهی تنبیهت می‌کنم، اما وقتی آن رفتار از فرزندتان سر زد هیچ تنبیهی برایش در نظر نگیرند. این رفتار باعث تکرار کردن دوباره اشتباهات کودکان می‌شود زیرا والدین هیچ اقتداری از خود نشان نمی‌دهند. والدین باید تبعات کارهای اشتباه فرزندانشان را مشخص کنند و همانند یک قانون در ذهن فرزندانشان بگنجانند. مانند این که اگر کودک او اسباب بازی هایش را مرتب کرد با تشویق والدینش روبرو شود و درک کند که این رفتار در قوانین خانه جزو یک رفتار درست است.

گاهی اوقات تنبیه کلامی باعث تشدید رفتار کودکان می‌شود و نه تنها او را آرام نمی‌کند بلکه باعث بی‌قراری بیشتر او نیز می‌شود. این گونه تنبیهات هیچگونه اثری بر روی کودک ندارد و باعث بروز احساساتی مانند خشم، ترس و ناامیدی یا انتقام در کودک می‌شود یک نمونه از این تنبیهات کلامی اشتباه این است «تو دیگر بچه من نیستی»

قبل از تنبیه کودکان کمی مکث کنید

قبل از تنبیه کردن کودکان ابتدا آرامش خود را حفظ کنید و رفتاری انجام ندهید که باعث شود از او عذرخواهی کنید یا اینکه پشیمان شوید. کودکان برای رشد و تکامل خود نیاز به حمایت والدین خود دارند پس باید در این مسیر صبور بود و به این نکته توجه کرد که کودک نیز یک انسان است و نمی‌تواند همیشه بی نقص عمل کند.

در مورد تنبیه فرزندان یک رای باشید

تنبیه به معنای اصلاح کردن و آگاه کردن است و اگر والدین به وسیله تنبیه فقط خشم خود را فرو نشانند، دیگر به معنای تنبیه نیست زیرا باعث اصلاح رفتار کودک نمی‌شوند. تنبیه کردن نادرست کودکان می‌تواند آسیب‌های روانی و تبعاتی مانند فرار از مدرسه، بزهکاری، اعتیاد یا عدم پیشرفت شغلی برای کودکان به همراه داشته باشد. مهمترین نکته در تنبیه کودکان یک نظریه والدین بر سر تنبیه کودک است.

تنبیه کلامی کودکان

به جای تنبیه بدنی بهتر است با واکنش‌های کلامی رفتار کودکان را اصلاح کنیم. در زمینه تنبیه کردن کودکان نباید افراط کنیم زیرا تنبیه تأثیر خود را از دست می‌دهد. به طور مثال به کودکان نگوییم: «تو دختر یا پسر بدی هستی»، «رفتار آنها را سرتش کنیم و بگوییم: «تو کار بدی کردی». یکی از نکات

خبر

کاهش ۳۴ درصدی حوادث ناشی از کار در گلستان



معاون روابط کار اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان گفت: با ارائه آموزش‌های ایمنی و بهداشت کار به کارگران، حوادث ناشی از کار در ۱۱ ماه نخست امسال، ۳۴ درصد کاهش داشته است. به گزارش روابط عمومی، موسی بی باک در نشست هم‌اندیشی با هیأت مدیره کانون انجمن‌های صنفی کارگران استان گفت: اساسی‌ترین راهکار برای کاهش حوادث، آموزش کارگران و کارفرمایان در زمینه ایمنی و بهداشت کار است که عمده حوادث در بخش ساختمان اتفاق می‌افتد. بی باک اظهار کرد: در همین راستا از ابتدای سال تاکنون ۲۵ هزار و ۵۴۴ نفر ساعت آموزش مرتبط با مباحث ایمنی و بهداشت کار در استان ارائه شد که علاوه بر کاهش حوادث ناشی از کار، حوادث منجر به فوت در محیط کار نیز ۳۷ درصد کاهش پیدا کرده است. وی افزود: صیانت از نیروی کار و منابع مادی سرلوحه مأموریت‌های اصلی حوزه روابط کار استان هست که در این راستا از ابتدای سال تاکنون ۶ هزار و ۹۹۳ فقره بازرسی از واحدهای مشمول قانون کار توسط بازرسان کار صورت گرفته است. بی باک تصریح کرد: به لحاظ اهمیت نظارت بر کارگاه‌های پرخطر نیز ۲ هزار و ۶۴۰ فقره بازرسی از کارگاه‌های پرخطر صورت گرفته که به نسبت مدت مشابه سال قبل، بازرسی‌ها ۸۸ درصد افزایش داشته است. وی تأکید کرد: تشکلهای کارگری و کارفرمایی نقش مهمی در فرهنگ سازی و ارتقای فرهنگ عمومی ایمنی دارند.



عشایر گلستان پنج هزار تن گوشت قرمز تولید کردند

سرپرست اداره کل امور عشایر گلستان هدف گذاری سال ۱۴۰۲ عشایر استان را تولید پنج هزار و ۸۳۳ تن گوشت قرمز اعلام کرد و گفت: تاکنون پنج هزار و ۳۱ تن از آن محقق شده است. به گزارش روابط عمومی، احمد پرتانی اظهار کرد: هر ساله از محل دام‌های حلفی گله، ۳۳ درصد به کشتارگاه انتقال می‌یابند که سهم امسال چهار هزار و ۴۵۷ تن گوشت قرمز بود که به آن محقق شد. وی افزود: همچنین پرواریندگی دام (دوره ۱۲۰ روزه نگهداری بره‌های از شیر گرفته شده برای پروار) در گلستان از محل تسهیلات تبصره ۱۶، ماده ۵۲ صندوق توسعه ملی و تبصره ۱۸ قانون بودجه است که امسال از محل تبصره ۱۶، ۱۹۳ میلیارد ریال تسهیلات به ۲۴۴ نفر پرداخت و ۳۲۲ تن گوشت قرمز تولید شد. پرتانی بیان کرد: همچنین از محل تسهیلات ماده ۵۲ صندوق توسعه ملی، امسال ۱۵۰ میلیارد ریال به ۹۵ نفر برای تولید ۲۵۰ تن گوشت قرمز پرداخت شد و تاکنون ۱۲۰ تن آن محقق گردید. وی افزود: سهمیه تسهیلات تبصره ۱۸ قانون بودجه برای پرواریندگی دام عشایر در گلستان ۴۳۹ میلیارد ریال است که تاکنون ۸۶ میلیارد ریال آن به ۶۰ نفر پرداخت و از این محل هم ۱۳۲ تن گوشت قرمز تولید شد.



تجدید آگهی مناقصه عمومی



شهرداری گرگان در نظر دارد

شهرداری گرگان در نظر دارد نسبت به جابجایی و نصب سورت‌مه به صورت کامل تاراه اندازی ۱۰۰ درصدی توسط عوامل شرکت سازنده سورت‌مه ریلی ساخت کارخانه Juma (کشور چین) (با مشخصات بارگذاری شده در سامانه ستاد) با مبلغ بر آورد اولیه ۳۶۰،۷۷۷،۰۰۰،۰۰۰ ریال (بدون تعدیل) بر مبنای رسته کاری حداقل رتبه ۴ ناسیسات و تجهیزات از محل کد پروژه ۶۰۱۰۱ بودجه عمرانی شهرداری از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید، لذا شرکت‌های واجد شرایط می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۲ لغایت مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۲۶ به سامانه ستاد آدرس اینترنتی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

سیدمحمد رضا سیدالنگی - شهردار گرگان - شناسه آگهی ۱۶۷۸۶۸۱

آگهی مزایده عمومی

فروش کارتن خالی و ضایعات

فروشگاه اتکادار نظر است فروش کارتن خالی و ضایعات فروشگاهی اتکا استان گلستان از طریق برگزاری مزایده عمومی در چهار چوب قرار داد به افراد واجد شرایط واگذار گردد.

به همین منظور متقاضیان میتوانند جهت شرکت در این مزایده و کسب اطلاعات بیشتر از تاریخ درج آگهی به مدت ۵ روز کاری به آدرس گرگان ابتدای خیابان شهید بهشتی جنب اداره برق، واحد بازرگانی مراجعه و اسناد مربوطه را دریافت نمایند. اتکا در رد و یا قبول پیشنهادات مختار بوده و هزینه درج آگهی به عهده برنده مزایده میباشد.

تلفن تماس: ۰۱۷۳۲۲۳۸۹۸۱



رئیس هیات نظارت بر انتخابات گلستان:
۶ هزار ناظر در شعبات اخذ رای
گلستان فعالیت می کنند



رئیس هیات نظارت بر انتخابات گلستان از فعالیت ۶ هزار ناظر در شعبات اخذ رای استان خبر داد. حمیدرضا بهمنی نژاد صبح پنجشنبه در جمع خبرنگاران استان اظهار کرد: برابر قانون اسلامی نامزدهای انتخاباتی به مدت یک هفته فرصت تبلیغات داشتند که این فرصت در ساعت ۸ صبح امروز به پایان رسیده است و بنا بر قانون ۲۴ ساعت هیچکدام از این نامزدها و هواداران آنها اجازه تبلیغات را نخواهند داشت.

وی با اشاره به اینکه فردا ساعت ۸ صبح فعالیت انتخابات در استان همزمان با سراسر کشور آغاز خواهد شد، افزود: از فرصتی که نظام جمهوری اسلامی ایران در اختیار مردم گذاشته و آن هم فراهم شدن زمینه حضور و مشارکت مردم در اداره امور کشور است می‌تولد مردم از آن به عنوان یک دستاورد و نعمت انقلاب استفاده کنند. رئیس هیأت نظارت بر انتخابات استان گلستان گفت: طبق فرمایش مقام معظم رهبری هرکس دوستدار ایران اسلامی است و هرکس که به دنبال قدرت ملی، اقتدار و امنیت کشور است باید در انتخابات شرکت کند. وی یادآور شد: همه تمهیدات لازم برای یک انتخاب پرشور رقابتی و سالم در یک فضای امن فراهم شده است و شامگاه گذشته آخرین جلسه هماهنگی را با مجموعه هیأت اجرایی، فرمانداران و بخش داران و ستاد انتخابات استان برگزار کردیم.

بهمنی نژاد اظهار کرد: امروز هم همه عوامل شعب در سراسر استان از شعبات اخذ رای بازدید خواهند داشت امکانات و نیازمندی‌ها بررسی خواهد شد تا یک انتخابات پرشور بتوانیم برگزار کنیم. وی از فعالیت ۶ هزار ناظر در شعبات اخذ رای استان خبر داد و افزود: برای تمامی این ناظران جلسات آموزشی برگزار شد. در دوازدهمین دوره انتخابات مجلس شورای اسلامی گلستان یک میلیون و ۴۳۳ هزار و ۳۲۹ نفر در استان واجد شرایط رای هستند.

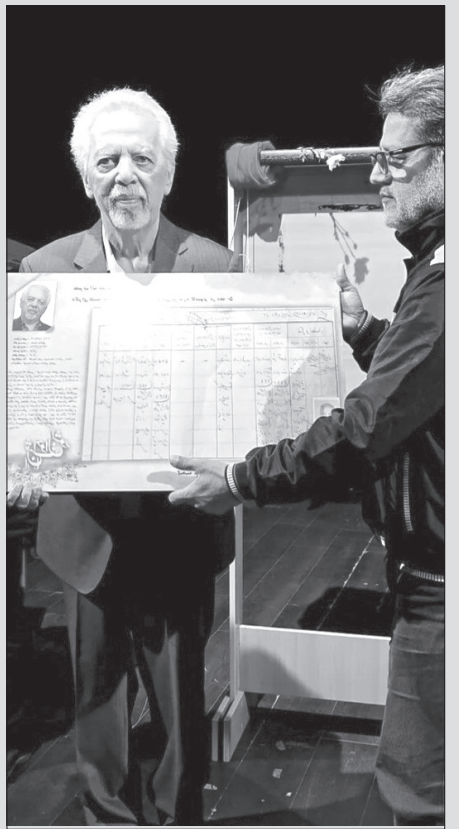
گلشمن

۰۱۷۳۳۲۲۴۴۳۰۲

۰۱۷۳۳۲۲۴۱۱۹۵

بزرگداشت نویسنده و پژوهش

دانشمندی در و



مهران موذنی - عصر سه‌شنبه، نهمین نشست از دورهمی‌های

فرهنگی به میزبانی سرای فرهنگ و رسانه‌ی گلستان در تالار فخرالدین اسعد گرگانی برگزار شد. در این نشست ضمن تجلیل از نصرت‌اله علمیه، نویسنده‌ی نخستین کتاب کامپیوتر در ایران و پژوهشگر برجسته‌ی علم و ادبیات، از آخرین آثار ایشان با عناوین «سایبرنتیک و جامعه‌ی هوشمند» و «علم در قلمرو ادبیات» رونمایی شد. رحمت‌اله رجایی به نمایندگی از نهاد سرای فرهنگ و رسانه ضمن تأکید بر اهمیت برگزاری نشست‌های گرامی‌داشت مشاهیر استان، به بیان اهداف این نهاد پرداخت و گفت: تمام تلاش ما این است که در این نشست‌ها اصحاب فرهنگ و قلم این استان را معرفی کنیم. چرا که نسل جوان ما خیلی از این بزرگان را نمی‌شناسد. سلسله جلسات فرهنگی در همین راستا برگزار می‌شود. ما نهادی مستقل هستیم و کاری با دستگاه‌های دولتی نداریم. هرچند که جای دارد از مسئولین اداره‌ی کل فرهنگ و ارشاد بابت همکاری‌هایشان صمیمانه تشکر کنم. نظر ما نیز این است که نهادهای مستقل به عنوان اعضای جامعه‌ی مدنی با نهادهای دولتی همکاری‌های لازم را داشته باشند. امروزه ما دچار مشکلات بسیار زیادی هستیم. فرزندان ما گرفتار بحران هویتی هستند و رفته رفته بزرگان را فراموش می‌کنند. انقطاع نسلی در حال وقوع است و زبان‌های مادری رو به فراموشی است. ما با توجه به بضاعت اندکی که داریم، در این راه گام برمی‌داریم. هرچند که برای برگزاری این جلسات بودجه‌ای نداریم و تاکنون یک ریال هم از نهادهای دولتی دریافت نکرده‌ایم. محی‌الدین هاشمی از جمله سخنرانان این نشست بود که مفصل به شرح زندگی نصرت‌اله علمیه پرداخت: «پنج‌شنبه، ۲۸ اسفند سال ۱۳۱۴ در محله‌ی تاریخی سرچشمه، محمد صادق علمیه، دبیر ادبیات و فرزند شیخ رضای علمیه، روحانی، منجم و بازاری صاحب فرزندی به نام نصرت‌اله می‌شود. نصرت‌اله علمیه دوره‌ی دبستان را در مدرسه‌ی عصری واقع در کوی زرین گل، ۲ سال اول دبیرستان را در مدرسه‌ی سعادت واقع در امارت قاجاری کوی تختی فعلی و تا سال پنجم این مقطع را در دبیرستان ایران‌شهر می‌گذراند. در این هنگام تحت تأثیر آموزه‌های معلم ریاضی خود، دکتر احمد شرف‌الدین و آشنایی با فیلسوفان بزرگ

ایرانی و یونانی، به رشته‌ی ریاضیات گرایش پیدا می‌کند. به علت نبودن این رشته در مدارس گرگان و با تشویق و پشتیبانی پدر، وی برای ادامه‌ی تحصیل در سال ششم، به دبیرستان مروی تهران می‌رود و پس از قبولی در امتحان ورودی دانشکده‌ی علوم دانشسرای عالی دانشگاه تهران، موفق به اخذ دانشنامه‌ی لیسانس در سال ۱۳۳۷ می‌شود. وی در این سال‌ها تحت تأثیر استاد خود پروفیسور هشترودی قرار می‌گیرد. دانشجوی جوان همزمان با تحصیل، عضو هیئت تحریریه‌ی مجلات فردوسی و امید ایران می‌شود و به صورت هفتگی مقالاتی علمی و اجتماعی در این مجلات منتشر می‌کند. وی برای گذراندن دوره‌ی تعهد خدمت در وزارت فرهنگ یا آموزش و پرورش فعلی به شهر گنبد کاووس فرستاده می‌شود. نصرت‌اله علمیه که تنها دبیر ریاضی دانشگاهی این شهر بود، به تدریس ریاضی در دبیرستان‌های پسرانه‌ی کاووس و دخترانه‌ی آزرمی دخت می‌پردازد و همزمان مدیریت دبیرستان کاووس را نیز عهده‌دار می‌شود. از ابتکارات او در دوره‌ی مدیریتی‌اش، تشکیل انجمن‌های مختلف مثل روزنامه‌نگاری، موسیقی، قرآن، اخلاق و همچنین انجمن‌های ورزشی مثل پینگ پونگ، والیبال، بسکتبال بود که فعالیت دانش‌آموزان در این انجمن‌ها را در قالب ماهنامه‌های مستمر منعکس می‌کرد. علمیه بعد از ۴ سال به گرگان منتقل شده و در دبیرستان‌های ایران‌شهر، فخرالدین و پروین به تدریس ریاضیات ادامه می‌دهد. وی در همین دوره با زنده یاد سرور پاک‌نشان، گوینده‌ی توانمند رادیو ازدواج می‌کند و به همین واسطه، پای خود او نیز به عنوان نویسنده به رادیو باز می‌شود. فعالیت‌های اجتماعی او باعث عضویتش در هیئت مدیره‌ی جمعیت هلال احمر گرگان به مدیریت وقت دکتر مقصدلو می‌شود که حاصل آن همکاری تأسیس یک بیمارستان و چندین درمانگاه است. تعهد و فعالیت‌های صنفی و اجتماعی وی، او را در کنار زنده‌یادان هوشنگ رضایانی، حسن سمنانی، رضا سپهری و سید عباس هاشمی از بنیان‌تاسیس شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان گرگان قرار داد. شرکتی تعاونی که همچنان دایر است. نصرت‌اله علمیه در این زمان با همکاری پرویز رضایی به انتشار مجله‌ی باران می‌پردازد. هاشمی با اشاره به توجه علمیه به ادبیات و پیوند آن با ریاضی به عنوان یکی از ابتکارات وی افزود: «علاقه به ریاضیات مانع از مطالعات نصرت‌اله جوان در حوزه‌های ادبیات و تاریخ نشده و وی همواره نیم‌نگاهی به شعر و ادب داشته است. مهندس میر خسروی که از شاگردان علمیه بود، می‌گفت از جبر و مثلثاتی که آقای علمیه به ما یاد می‌داد، چیزی

دانش‌های نوین مثل سایبرنتیک، ربانیک و بیونیک آشنایی پیدا کند. علمیه پس از بازگشت به ایران، سمنارهایی در این خصوص در مرکز آموزش مدیریت دولتی برگزار و مقالاتی را در نشریات کشوری منتشر می‌کند. دعوت وزارت مسکن و شهرسازی برای مشاوره در حوزه‌ی انفورماتیک به گشایش عرصه‌ی دیگری از فعالیت‌های او در این وزارتخانه می‌انجامد. این همکاری حدود ۲۰ سال درازا می‌یابد که رهاورد آن همکاری دکتر علمیه در تدوین سند ملی مقاوم‌سازی و ارزیابی مقالات سمنارهاست. ارائه‌ی یک مقاله به عنوان مقاله‌ی کلیدی در سمنار دانشگاه تهران در سال ۱۳۸۵ از دستاوردهای دیگر اوست. علاقه‌ی ویژه‌ی علمیه به افکار و یافته‌های ابوریحان بیرونی منجر به نگارش کتابی با نام «ابوریحان و مهرورزی‌های پنهان» درباره‌ی این دانشمند بزرگ می‌شود. وی در سال‌های اخیر ۲ کتاب دیگر با نام‌های «سایبرنتیک و جامعه‌ی هوشمند» و «علم در قلمرو ادبیات» نوشته است. قابل ذکر است که موسسه‌ی پژوهشی گرگان‌شناسی در سال ۱۳۸۵ به تشویق ایشان توسط اینجانب و پژوهشگر ارجمند، محمود اخوان مهدوی راه‌اندازی شد. پس از محی‌الدین هاشمی، نوبت به محمود اخوان مهدوی رسید تا ایراد سخن کند. وی در معرفی نصرت‌اله علمیه گفت: «دانشمندی که در جامعه علمی و بیرون از مرزهای زادگاه خودش کاملاً شناخته شده است، اما در زادگاه خود آن‌چنان که باید او را نمی‌شناسند. در مورد انسانی صحبت می‌کنیم که علاوه بر تمام ویژگی‌های علمی و شخصیتی والایی که دارد، در سخنوری زبان‌زد و متبخر است. من سخنانم در مورد دکتر علمیه را با نام خانوادگی ایشان شروع می‌کنم؛ واژه‌ی علمیه به معنی دانا و آگاه، از صفات خداوند است. اما در واژه‌نامه «منتهی الازب فی لغة العرب» در معنی واژه‌ی «علمیه» آمده: «آن‌که علمش محیط بر جمیع اشیاء باشد». با بررسی زندگی و کارنامه علمی دکتر علمیه، می‌بینیم که ایشان چقدر معنی این نام خانوادگی را محقق و به واقعیت نزدیک کرده‌اند. یکی از مؤثرترین عواملی که در شکل‌گیری شخصیت هر فرد تأثیرگذار است، ریشه‌ها و خاستگاه خانوادگی اوست. پدر و پدربزرگ دکتر علمیه؛ یعنی استاد محمداصداق

کلن خویش غریب

خبر

مدیرکل راهداری و حمل و نقل
جاده‌ای گلستان:
تمامی محورهای بزرگراهی
گلستان باز است



مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده ای گلستان گفت: تمامی محورهای بزرگراهی، اصلی، فرعی و روستایی استان گلستان باز است. عادل مصدقی اظهار کرد: با ورود سامانه سرد بارشی به آسمان گلستان در ارتفاعات و مناطق صعب العبور شاهد بارش برف بودیم. وی با اشاره به اینکه برای اخذ رأی هیچ راهی مسدود نیست تمامی اکیپ‌ها تا پایان اخذ رأی در محل راهدارخانه‌ها مستقر خواهند بود، افزود: در حال حاضر همه محورهای بزرگراهی، اصلی، فرعی و روستایی استان گلستان باز است. مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای گلستان گفت: طبق روال عادی حدود ۸۰ دستگاه ماشین آلات در حمل و نقل و راهداری فعالیت می‌کردند که با توجه به بارش برف و برگزاری انتخابات این تعداد به ۱۲۰ دستگاه رسیده است و برای اجرا این امر از ظرفیت پیمان کاران و بخش خصوصی استفاده است. وی یادآور شد: در حوزه حمل و نقل و راهداری ۴۷۰ نیروی انسانی آماده باش کامل هستند که در قالب ۳۵ گروه عملیات نمک پاشی و برف رویی را انجام می‌دهند و تمام تلاش را دارند مسیرها را باز نگه دارند. مصدقی اظهار کرد: اکیپ‌های ما در ۲۷ باب راهدارخانه و ۱۰ اداره شهرستان آماده باش هستند تا در صورت نیاز وارد عملیات شوند و کار برف رویی و عملیات شن و نمک پاشی را انجام دهند.

»»

مدارس گلستان شنبه ۱۲ اسفند
غیرحضورى شد



اداره‌کل آموزش و پرورش گلستان در اطلاعیه‌ای اعلام کرد: فردا شنبه ۱۲ اسفند همه مدارس استان به صورت غیرحضورى است. اداره‌کل آموزش و پرورش گلستان در اطلاعیه‌ای اعلام کرد: همه کلاس‌های درس مدارس سراسر گلستان روز شنبه به صورت برخط (مجازی) و در شبکه شاد برگزار می‌شود. این تصمیم باتوجه به اینکه شمار زیادی از فرهنگیان از عوامل برگزاری انتخابات هستند و بخش زیادی از مدارس نیز شعب اخذ رأی هستند گرفته شد.

اینجا و در این جلسه مصداق بارز یکی از دانشمندان و یکی از مسئولین که علاوه بر تسلط به دانش تخصصی، بر ادبیات نیز تسلط کافی و وافی داشته و به همین واسطه در زمان عهده‌دار بودن مسئولیت‌های مختلف بیشترین تأثیرگذاری را داشته است، همین دکتر نصرت‌اله علمی است. و این مسئله بسیار مهمی است که باید از سیره زندگی دکتر علمی بیاموزیم. نکته‌ای که نباید در مورد دکتر علمی فراموش کرد، ذهن فلسفی اوست. فلسفه نقطه تلاقی علم محض و ادبیات است. ایشان هم به‌طور ذاتی ذهن فلسفی و علمی دارند و هم در این زمینه تحصیل کرده‌اند که به نظر من عالی‌ترین و کاربردی‌ترین شکل فلسفه که در روزگار ما بیشترین کاربرد را دارد همان فلسفه علم، یعنی رشته تخصصی دکتر علمی در مقطع دکتری است. ایشان حتی پیش از تحصیل در این رشته و حتی زمانی که قرار بود به عنوان یک دبیر ساده ریاضیات در دبیرستان گنبد مشغول شود، ابتدا روی تاریخ و فلسفه ریاضیات مطالعه کرد، ابتدا چرایی ریاضیات را تحلیل کرد و سپس به آموزش آن مشغول شد. و باز از جنبه‌های دیگر علوم انسانی که دکتر علمی از آن برخوردار است، علم جامعه‌شناسی است. مسلماً بخش عمده‌ای از دانش جامعه‌شناسی ایشان نشأت گرفته از ویژگی‌های شخصی و فردی ایشان و نگاه فلسفی به مسائل پیرامون و بخشی نیز نشأت گرفته از دغدغه‌های فردی و تجربه‌ی زیستی ایشان است، که با مطالعات گسترده در این زمینه توأم شده‌اند. همین ویژگی است که در آغاز به کار به عنوان مشاور وزارت مسکن و شهرسازی با نگاهی جامعه‌شناسانه که غالباً جای آن در تصمیمات و برنامه‌های شهری خالی است، تبدیل به کارشناس ارشد این حوزه شده و در ادامه به واسطه ذهن کنجکاو، تحلیلگر و آموزنده، به مسائل تخصصی شهرسازی تسلط یافته و باز با استفاده از ابزار ادبیات، به تدوین قوانین مسکن و شهرسازی و اسناد مقررات ملی ساختمان اقدام نموده است. جایگاه ادبی علمی به اندازه‌ای است حتی در کتاب «اصول اساسی کامپیوتر» که کسی نمی‌تواند پیوندی بین این موضوع و ادبیات ایجاد کند، واژه‌نامه و فرهنگ اصطلاحاتی تهیه می‌کند و برای بالغ بر پانصد اصطلاح کامپیوتر، معادل‌های فارسی می‌گزیند. معادل‌هایی که بعدها مورد استفاده فرهنگستان زبان ایران نیز قرار گرفته است. در ادامه نصرت‌اله علمی دقایقی پشت تریبون رفت تا ضمن تقدیر و تشکر از عوامل برگزاری مراسم، به بیان برخی از مسائل پردازد. وی درباره‌ی پیوند ادبیات و ریاضی در شیوه‌ی تدریسش گفت: «بچه‌ها ادبیات را آسان‌تر می‌پذیرند. من ریاضیات را در قالب ادبیات تدریس می‌کردم تا دانش‌آموزان بهتر یاد بگیرند و ریاضی چهره‌ی خشکی به خودش نگیرد. در گذشته از هر کس که درباره‌ی معنای جبر می‌پرسیدیم، می‌گفتند به معنای زور و اجبار است. در حالی که جبر به معنای شکسته‌بندی است. اینکه دست شکسته‌ی شخصی را ببندند، شکسته‌بندی است. به این می‌گویند جبر و کسی که چنین کاری کند، جبار است. پس جبار به معنای شکسته‌بند است و نه ظالم. علت اینکه خیام و سایر دانشمندان نام جبر را برای آن انتخاب کردند، این است که معادلات را در این عرصه با می‌کنند و می‌بندند. علمی درباره‌ی کتاب «علم در ادبیات» گفت: این کتاب حاصل ۴۰ سال کار من است و به همت موسسه‌ی میرداماد به چاپ رسیده. من برای نگارش این کتاب، ریشه‌های واژگان را در ریاضیات پیدا کردم. همچنین برخی از فرمول‌های ریاضی را با ادبیات تطبیق دادم. به طور مثال اینکه در رباعیات خیام روش حل معادلات درجه دوم وجود دارد. در ادبیات مسائل علمی به دفعات مطرح شده. در شاهنامه‌ی فردوسی دستور العمل‌های نظامی، اسلحه‌سازی، آشنایی، لباس دوزی پوشاک رزمی و... وجود دارد. من ۱۶ مورد از این موارد را در شاهنامه پیدا کردم. همچنین در مثنوی نیز مقدار زیادی اطلاعات علمی در زمینه‌های زمین‌شناسی، ستاره‌شناسی، روانشناسی، پزشکی و... موجود است. «علی بابزی، مدیر مسئول و صاحب امتیاز فصلنامه فرهنگی استارباد به عنوان واپسین سخنران جلسه، ضمن تقدیر از نصرت‌اله علمی، به لزوم مطالعه‌ی آثار وی پرداخت و گفت: «همانطور که دکتر علمی گفتند، ایشان پیوند بین علم و ادبیات را از دوران تحصیل‌شان دنبال کردند. من ایشان را همواره با خیام و ابوریحان بیرونی که از چهره‌های بزرگ تاریخ ایران هستند، قیاس می‌کنم. ما باید بیش‌تر آثار ایشان را مطالعه کنیم. مطالبی که ایشان در حوزه‌های علم و ادبیات در کتاب‌هایشان آوردند، می‌تواند دستمایه‌ی خیلی خوبی برای ما باشد تا از دیدگاه‌هایشان استفاده کنیم.» در پایان این نشست، علاوه بر رونمایی از دو کتاب جدید نصرت‌اله علمی با عناوین «سایرنتیک و جامعه‌ی هوشمند» و «علم در قلمرو ادبیات»، لوحی نیز به نشانه‌ی قدردانی بابت یک عمر تلاش در عرصه‌ی علم و ادبیات به این نام‌آور گرانگانی اهدا شد.



علمی گردآوری و تولید شده بود. اخوان مهدی در ادامه مفصل درباره‌ی علاقه‌ی علمی به ادبیات و فعالیت‌های ادبی او سخن راند و گفت: «در سال ۱۳۴۶ با همراهی استاد پرویز رضایی، پرویز کریمی و تنی چند از روشنفکران و ادیبی‌گران و ایران، نشریه «جنگ باران» را منتشر کردند. این نشریه که نخستین نشریه‌ی ادبی سرزمین گرانگانی است، هر چند تنها دو شماره بیشتر چاپ نشد، اما تأثیر قابل توجهی در ادبیات معاصر گرانگانی داشته است. دکتر علمی علاوه بر همکاری در امور اجرایی این نشریه مطالبی را در حوزه ریشه‌های ادبیات تطبیقی منطقه گرانگانی و تأثیرپذیری شعر و ادبیات از تحولات سیاسی و اقتصادی و اجتماعی منتشر می‌کرد و بنا داشت مجموع این مقالات را به صورت کتابی مستقل منتشر کند، که البته عمر این نشریه کوتاه بود و این مقالات تا دوام نیافتند. البته مطالعات و پژوهش‌های دکتر علمی در این زمینه متوقف نشد و یادداشت‌های متعددی در این زمینه دارند. نکته حایز اهمیت در مورد دکتر علمی و دانش و استعداد ادبی او این است که هر چند از دوران کودکی و نوجوانی اشعار را سروده و باز به دلیل برخورداری از استعداد هنری و گوش قوی موسیقی، تار و سه‌تار را به صورت خودآموز خسته می‌نواخت، لکن هیچگاه خود را به عنوان شاعر یا نوازنده و موسیقی‌دان معرفی نکرد. در واقع نوع برخورد او با هنر و ادبیات از جنس برخوردی است که دانشمندان و علمای متقدم با هنر و ادبیات داشته‌اند. پیوندی قوی قابل است. که این نظریه او در کتاب ایشان با عنوان «علم در قلمرو ادبیات» تبلور یافته است. این کتاب شکل تجمیع یافته مجموعه مقالاتی با همین عنوان است که دکتر علمی در مجله آیندگان منتشر می‌کرد. البته این را نباید فراموش کرد که علمی در رابطه معکوس علم و ادبیات نیز تجربیات عملی دارد و در عمل ادبیات را به قلمرو علم وارد کرده است. به زبان ساده‌تر می‌توان گفت یکی از راه‌های موقت علمی در حوزه فعالیت‌های علمی و نیز فعالیت‌های شغلی خود - که از دنیای فلان مسئول حتی حرف زدنش را در حوزه ادبیات است. وقتی امروزه از رواج بی‌سوادى در مسئولین مملکت گلايه می‌کنیم، در واقع علاوه بر عدم برخورداری مسئولین از دانش تخصصی حوزه فعالیت خود، عدم سواد ادبی آنهاست که به چشم می‌آید؛ چنانکه مثلاً می‌گوییم فلان مسئول حتی حرف زدنش را هم بلد نیست. البته بیگانگی با ادبیات تنها مختص مسئولین نیست، بلکه بسیاری از دانشمندان ما که در حوزه علوم محض تخصص دارند، با حوزه ادبیات بیگانه‌اند؛ چرا که نمی‌توانند مفاهیم علمی مورد نظر خود را به درستی انتقال دهند و آنچنانکه باید تأثیرگذار باشند. امروز، در

علمی (پدر) و شیخ رضای علمی (پدر بزرگ) اهل علم و ادبیات بوده‌اند. محافل ادبی پدر تأثیر زیادی در رسوب ادبیات و فلسفه در جان و روح نصرت علمی از دوران کودکی داشته است. البته با تمام تأثیرات ادبی که از پدر و محافل ادبی او داشت، همواره از استقلال فکری و عقیدتی برخوردار بود؛ چنانکه هر چند پدر ایشان ریاست یکی از احزاب سیاسی گرانگانی را برعهده داشت، ولی ایشان به واسطه استقلال شخصیتی و مطالعاتی که داشت، از مخالفان جدی حزب پدرشان بودند. یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار در گرایش‌های ادبی دکتر علمی آشنایی با برخی از چهره‌های ادبیات معاصر ایران است، که این آشنایی‌ها و معاشرت‌ها از دوران کودکی با نادر ابراهیمی نویسنده و داستان‌نویس مشهور ایرانی آغاز شد و در بزرگسالی و زمان سکونت در تهران با آشنایی و معاشرت و رفاقت با افرادی چون فریدون مشیری شاعر نام آشنای معاصر ایران ادامه داشته است. البته این نکته لازم به ذکر است که این آشنایی‌ها و معاشرت‌ها دو سویه است، یعنی ابتدا باید بن‌مایه‌هایی در وجودت باشد تا بتوانی چنین افرادی را جذب کنی یا تو را جذب کنند و دیگر این که باید حرفی برای گفتن داشته باشی تا روابط تداوم داشته باشد. از همه مهم‌تر این که طرف مقابل هم باید دریافت‌هایی از جانب تو داشته باشد که مسلماً نادر ابراهیمی و فریدون مشیری و امثال آن‌ها در جریان معاشرت با دکتر علمی دریافت‌ها و دستاوردهای ارزشمندی داشته‌اند که پیوندی ناگسستنی بین آن‌ها برقرار بوده است. نصرت‌اله علمی در دوران مدیریت دبیرستان کائوس گنبد، به منظور نزدیک کردن دنیای والدین با فرزندان‌شان، انجمن همکاری خانه و مدرسه را فعال کرد. این درحالی است که می‌دانیم در آن زمان و حتی در سال‌های پس از آن، انجمن همکاری خانه و مدرسه بیشتر جنبه تشریفاتی داشته و هدف اصلی آن دریافت کمک‌های مالی والدین بوده است. علمی در این دوران و در این راستا نشریه‌ای با عنوان «نشریه‌ای برای پدران و مادران» را به عنوان نشریه داخلی دبیرستان، منتشر می‌کرد. این نشریه به مدت ۹ ماه و در هر ماه یک شماره (یعنی ۹ شماره) به وسیله دستگاه استنسیل مدرسه منتشر می‌شد و تقریباً صد درصد مطالب این نشریه توسط خود نصرت‌اله

دلایل یبوست که ربطی به تغذیه ندارند

مصرف نکردن می تواند منجر به دهیدراته یا کم آب شدن بدن شده و مدفوع را خشک و سخت کند و در نتیجه عبور آن دشوار شود، خصوصاً اگر کم آبی بدن همراه با یک رژیم غذایی کم فیبر هم باشد. فیبر محلول برای حل شدن به آب نیاز دارد، بنابراین بدون دریافت آب کافی، می تواند باعث نفخ شود. اگر غذاهای فیبردار مثل غلات کامل و سبزی و میوه و حبوبات زیاد می خورید، باید بیشتر هم آب بنوشید.

استرس دارید

بله، استرسی که دارید هم می تواند شما را گرفتار یبوست کند. استرس کار، استرس مربوط به اتفاقات خانه یا حتی اضطرابی که از اخبار می گیرید، همگی می توانند بر گوارش شما اثر بگذارند. مطالعات زیادی نشان داده اند استرس می تواند در عملکرد گوارش اختلال ایجاد کند و میکروبیوم روده های شما مرتبط به این ماجراست. باکتری های دستگاه گوارش شما کمک می کنند غذایی که می خورید تجزیه شده و به مدفوع تبدیل شود. اما وقتی تحت استرس هستید، این باکتری ها می توانند فرایند گوارش را تغییر دهند و منجر به سخت شدن مدفوع شوند. استرس می تواند سد دفاعی سیستم گوارش را نیز ضعیف کند و منجر به «نشستی روده» شود که طی آن، باکتری ها وارد جریان خون شده و واکنش های التهابی ایجاد می کنند.



دوره تخمک گذاری به دفعات اجابت مزاج داشته باشند یا حتی اسهال شوند، اما عده ای ممکن است دقیقاً برعکس، به یبوست دچار شوند. هم اسهال و هم یبوست می توانند مربوط به پروژسترون باشند. این هورمون که باعث رشد و ضخامت دیواره رحم می شود، در تخمک گذاری افزایش پیدا می کند و می تواند با اختلالی که در سلول های عضله و منقبض و منبسط شدن آنها ایجاد می کند، بر گوارش اثر بگذارد.

به اندازه کافی آب نمی نوشید

دهیدراته نگه داشتن بدن از خیلی جهات اهمیت دارد، از جمله گوارش خوب. اگر یبوست دارید و می دانید اخیراً کم آب نوشیده اید، بیشتر آب بنوشید و اثرش را ببینید. به اندازه کافی آب و مایعات

لایه ای از عضله در شکم است، به فشرده شدن دیواره های شکم به هم دیگر و هضم غذا کمک می کند. ورزش منظم می تواند حرکات دودی روده را افزایش دهد، خصوصاً در افراد سنین بالا که معمولاً کم تحرک ترند.

دارو یا مکمل مصرف می کنید

برخی از داروها مثل آنتی بیوتیک ها، اویپودها و بعضی از داروهای ضد اسهال می توانند باعث یبوست شوند که در واقع یبوست یکی از عوارض جانبی آنهاست. همچنین مکمل های آهن و کلسیم که معمولاً به دلایل گوناگونی مصرف می شوند، می توانند در برخی از افراد باعث یبوست شوند.

در حال تخمک گذاری هستید

هرچند بعضی از خانم ها ممکن است طی

دچار یبوست شده اید اما نمی دانید چرا؟ اگر این روزها به سختی مدفوع می کنید! اما رژیم غذایی سالمی دارید و تغییری هم در آن ایجاد نکرده اید و غذاهای فیبردار هم زیاد می خورید پس مشکل کجاست؟ مطمئناً تغذیه نقش بزرگی هم در علت یبوست و هم در رفع آن دارد! اما عوامل دیگری نیز دخیل اند. به گزارش ایرنا زندگی، رژیم غذایی کم فیبر یکی از علت های اصلی یبوست می باشد. فیبر به مدفوع حجم می دهد و کمک می کند راحت تر از سیستم گوارش عبور کند. از سوی دیگر، غذاهای کم فیبر مانند غذاهای فراوری شده و تصفیه شده می توانند سبب کاهش حرکات روده شده و مدفوع به سختی از روده ها عبور کند. یبوست می تواند ناشی از فاکتورهای دیگری هم باشد، از جمله عادت های سبک زندگی مثل استرس و برخی از عوارض. یبوست به این معنی است که در عرض یک هفته، کمتر از سه بار شکم کار کند و ضمناً مدفوعتان خشک و سفت باشد. فقط غذا نیست که باعث یبوست می شود.

به اندازه کافی تحرک بدنی ندارید

ورزش نکردن و نداشتن فعالیت بدنی می تواند باعث یبوست شود، زیرا ورزش منظم به تحریک عضلات روده کرده و حرکات روده را بهتر می کند. ضمناً عضلات شکم و دیافراگم شما برای گوارش مهم اند و اگر این عضلات ضعیف باشند، می توانند مشکلاتی ایجاد کنند. عضله مخاطی که

ارزش صادرات غیر نفتی از مرز ۲۵۶ میلیون دلار گذشت



مدیرکل گمرکات گلستان از صادرات افزون بر ۴۳۵ هزار تن انواع کالای غیرنفتی از مبادی گمرکی این استان به ارزش ۲۵۶ میلیون و ۵۷۱ هزار دلار از ابتدای امسال تاکنون خبر داد و گفت: این میزان صادرات به لحاظ وزنی ۴۴ درصد و به لحاظ ارزش دلاری ۴۰ درصد بیشتر از مدت مشابه سال قبل است. به گزارش ایرنا، شهرداری شهرداری افزود: پلی استایرن، پنبه، تخم مرغ، انواع لوله پروفیل و آهنی، خوراک آماده آبزیان، ورق نئوپان، پد، خرما، پسته فندقی و طاقه نایلون ۱۰ کالای عمده صادراتی گلستان طی ۱۰ ماه گذشته بوده است. وی با بیان اینکه کالاهای غیرنفتی گلستان در این مدت به ۲۷ کشور جهان صادر شده است، اضافه کرد: بیشترین حجم صادرات این استان در مدت یاد شده با حدود ۷۶ میلیون دلار معادل تقریبی ۳۰ درصد به ترکمنستان، عراق، کشورهای قزاقستان، پاکستان، ازبکستان، بلغارستان، رومانی، ارمنستان، روسیه، افغانستان، قرقیزستان، لهستان، ترکیه، تاجیکستان، گرجستان، هند، آذربایجان، امارات، یونان، قطر، قبرس، عمان، بلاروس، بحرین و کویت در رتبه های بعدی قرار دارند. شهرداری به حجم کالاهای وارداتی از طریق گمرکات گلستان از اول فروردین تا پایان دی ماه امسال نیز اشاره کرد و ادامه داد: در این مدت، افزون بر ۶۸ هزار و ۵۵۵ تن انواع کالا به ارزش تقریبی ۱۳۱ میلیون و ۷۸۴ هزار دلار از طریق گمرک مرزی اینچه برون وارد استان شد که به لحاظ وزنی ۱۴۳ درصد و به لحاظ ارزش دلاری ۱۵۶ درصد بیشتر از مدت مشابه سال قبل بوده است.



آگهی حراج عمومی



شهرداری گرگان در نظر دارد

شهرداری گرگان با استناد به ماده ۲۹ آئین نامه معاملات شهرداری در نظر دارد نسبت به اجاره واحدهای تجاری و خدماتی سطح شهر از طریق حراج آنلاین (سامانه ستاد) بر مبنای پایه قیمت کارشناسی اقدام نماید. لذا متقاضیان می توانند از تاریخ انتشار آگهی ۱۴۰۲/۱۲/۱۲ لغایت آخر وقت اداری مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۶ به سایت اینترنتی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

ردیف	نشانی	مساحت مترمربع	اجاره بهای سال اول (ریال)	اجاره بهای سال دوم (ریال)	جمع کل دو سال (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در حراج (ریال)
۱	واحد تجاری ۳۱ واقع در ترمینال انقلاب	۱۵	۵۴۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰	۶۶۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰	۱ / ۲۰۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰	۶۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰
۲	واحد تجاری شماره ۱۲ طبقه اول مرکز خرید ارم واقع در خیابان ۵ آذر / رودری فرقه تدارک	۹۵ / ۸۶	۱ / ۳۲۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰	۱ / ۶۵۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰	۲ / ۹۷۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰	۱۵۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰
۳	اتاقک ضلع جنوب پل مکتبزه ناصر پناه واقع در بلوار چرجان / تیش و روهی اوزینه	۱۳	۳۶۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰	۴۵۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰	۸۱۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰	۴۵ / ۰۰۰ / ۰۰۰
۴	ترافه قنوقی و یلجه شهروند مبارک شورهاری منطقه ۳	۱۵	۹۷۵ / ۰۰۰ / ۰۰۰	۱ / ۲۱۸ / ۷۵۰ / ۰۰۰	۲ / ۱۹۳ / ۷۵۰ / ۰۰۰	۱۱۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰
۵	کاتکس گرایه دوچرخه و ارائه خدمات به شهروندان	۲۷	۲ / ۴۰۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰	۲ / ۸۸۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰	۵ / ۲۸۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰	۳۰۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰
۶	واحد تجاری شماره دو واقع در خیابان علی محمدی کوچه ۱۴	۳۰	۷۲۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰	۹۰۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰	۱ / ۶۲۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰	۸۵ / ۰۰۰ / ۰۰۰
۷	ترافه شماره ۱۱۵ (مکتبی) واقع در ترمینال شرق	۴۹ / ۵	۱ / ۲۰۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰	۱ / ۵۰۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰	۲ / ۷۰۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰	۱۵۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰

سیدمحمد رضا سیدالنگی - شهردار گرگان - شناسه آگهی ۱۶۷۸۶۷۲

مفقودی

مدرک کارشناسی حرفه ای مدیریت

امور فرهنگی - برنامه ریزی فرهنگی

متعلق به رسول خنور

فرزند علی

کد ملی: ۲۱۲۱۶۳۵۷۳۴

از دانشگاه علمی کاربردی

پیشگامان نوین گلستان

مفقود گردیده و از درجه اعتبار

ساقط می باشد.



**رییس دادگستری گلستان خبر داد:
رقابت قانونی
کاندیدها در گلستان**



رییس کل دادگستری گلستان گفت: رقابت کاندیدها در گلستان بر مدار قانون است. به گزارش خبرنگار مهر، حیدر آسیابی ظهر جمعه با حضور در ستاد خبری استانداری گلستان اظهار کرد: ستاد پیشگیری و رسیدگی به جرایم و تخلفات انتخاباتی ۱۶ جلسه استانی و ۸۶ جلسه شهرستانی را در راستای پیشگیری از وقوع جرم انتخاباتی با ۵۱۹ مصوبه برگزار کرده که تعداد انگشت شماری پرونده تشکیل شده است.

وی افزود: هشدار به موقع دادستانها به نامزدها و ثبت نام کنندگان انجام شد و بایدها و نبایدهای انتخاباتی را برگزار کردیم.

رئیس کل دادگستری گلستان گفت: برای اولین بار اعضای شورای نگهبان به عنوان ضابطین خاص همکاری می کنند.

وی یادآور شد: در گلستان رقابتها اکثراً قانون مند بوده و البته به تخلفات خاطیان رسیدگی می شود. آسیابی اظهار کرد: امروز به صورت میدانی رؤسای دادگستری شهرستانها و دادستانها وضعیت برگزاری انتخابات را رصد می کنند که سلامت و امنیت انتخابات حفظ شود و شاهد مشارکت حداکثری مردم باشیم.



**۴۰ هزار اصله نهال
در رامیان کاشته شد**

رییس اداره منابع طبیعی و آبخیزداری رامیان گفت: کشاورزان رامیانی در راستای اجرای طرح مردمی کاشت یک میلیون درخت ۴۰ هزار اصله نهال کاشتند.

محسن دروکی اظهار کرد: کشاورزان رامیانی در راستای اجرای طرح مردمی کاشت یک میلیون درخت ۴۰ هزار اصله نهال کاشتند. وی افزود: کشاورزان رامیانی بیش از ۹۵ درصد صنوبر کاری و در حدود ۵ درصد کاشت اکالیپتوس انجام دادند.

رئیس منابع طبیعی و آبخیزداری رامیان تصریح کرد: در بخش زراعت چوب تا کنون ۱۶ هزار و ۷۰۰ اصله نهال اکالیپتوس و صنوبر توزیع شده است.

دروکی گفت: شهرداری رامیان و خان ببین نیز ۵ هزار و ۷۵۰ اصله نهال برای کاشت در فضاها و معابر شهری کشت کرده اند.

وی با بیان اینکه جنگل کاریها بیشتر با گونه بلوط است، ادامه داد: ۴ هزار اصله نهال برای جنگل کاری و فضای سبز در نظر گرفته شده است که از این تعداد هزار نهال کشت شده و چاله کنی برای کشت سه هزار نهال دیگر انجام شده است.

رئیس منابع طبیعی و آبخیزداری رامیان گفت: ۳ هزار چاله برای کاشت گونه های زراعت چوبی در آب بندان روستای کلونک خان ببین آماده شده است تا این محوطه نیز نهال کاری شود.

حضور به موقع خود در صحنه آن را خنثی کردند و امیدواریم امروز هم با حضور پرشور و مشارکت حداکثری مثنی محکم بر دهن دشمنان بکوبند. ملک شاهکویی با اشاره به اینکه حضور حداکثری مردم در انتخابات در تعیین سرنوشت کشور مؤثر است، اظهار کرد: با توجه به اینکه مردم ما مردم غیوری هستند با حضور خود به دشمنان اعلام خواهند کرد سرنوشت کشور را خودشان رقم می زنند.

بوتواند مشارکت مردم را در پای صندوق های رأی به حداقل برساند ملت ها است که برنامه ریزی کرده است. فرمانده سپاه نینوا استان گلستان گفت: دشمن با سیاه نمایی در فضاهای اجتماعی سعی دارد جوانان و مردم همیشه در صحنه انقلاب اسلامی را مأیوس کند و فضا کشور را طوری دیگر جلوه دهد. وی یادآور شد: با تمام توطئه های که دشمن در طول انقلاب اسلامی علیه این مرز و بوم داشته این مردم بودند که با

فرمانده سپاه نینوا استان گلستان گفت: ۱۱ اسفند ماه، روز سرنوشت ساز مردم انقلاب اسلامی است. سردار علی ملک شاهکویی صبح جمعه در پای صندوق رأی در گفت و گو با خبرنگاران اظهار کرد: امروز روز سرنوشت سازی برای مردم انقلاب اسلامی ایران است. وی افزود: دشمن از ابتدای انقلاب اسلامی به دنبال فرصت است تا بتواند ضربه سختی به نظام جمهوری اسلامی ایران وارد کند و برای اینکه امروز

فرمانده سپاه استان گلستان:

**۱۱ اسفند ماه روز سرنوشت ساز
مردم انقلاب اسلامی است**



آگهی مزایده عمومی



شهرداری گرگان در نظر دارد

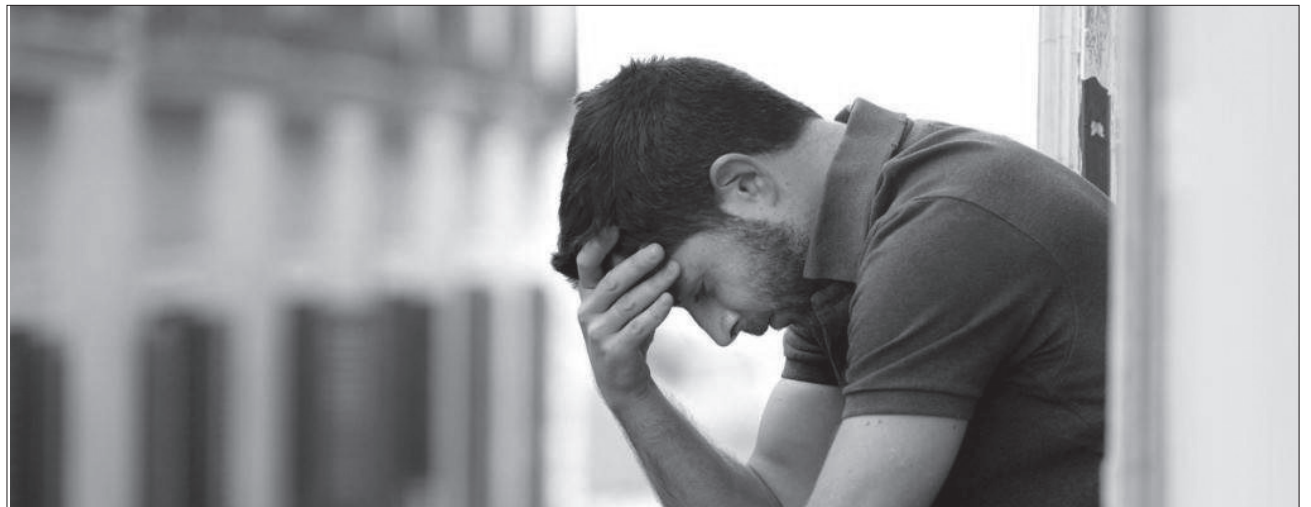
شهرداری گرگان با استناد به ماده ۳۰ آیین نامه معاملات شهرداری ها در نظر دارد به منظور اجرای پروژه های عمرانی نسبت به فروش املاک و اراضی خود بر مبنای پایه قیمت کارشناسی رسمی بشرح جدول ذیل از طریق مزایده عمومی اقدام نماید. لذا متقاضیان می توانند از تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۲ لغایت پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۶ به سایت اینترنتی به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

ردیف	وحدت منته	نوع ملک	آدرس	مساحت (مترمربع)	قیمت هر مترمربع (ریال)	قیمت کل (ریال)	مبلغ سپرده شرکت (در مزایده ریال)
۱	۳۶۷۲ مترمربع از ۳۶۶۱ اصله	خدمتی	خیابان ولعصر - پلازم صدرا - طبقه چهارم	۶۲۰۵	۴۲۰۰۰۰۰۰۰	۲۶۰۲۰۰۰۰۰۰۰	۱/۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	۱۸۸۸ مترمربع از ۲۶۴۲ اصله	تجاری	خیابان ۵ آذر - روبروی فرهنگسرای پلازم - لوم طبقه اول	۴۰۰۷۱	۴۵۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۸۰۲۰۰۰۰۰۰۰۰	۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۳	۱۸۹۱ مترمربع از ۲۶۴۲ اصله	تجاری	خیابان ۵ آذر - روبروی فرهنگسرای پلازم - لوم طبقه اول	۲۲۰۶۱	۴۵۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۲۰۷۰۰۰۰۰۰۰۰	۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۴	۹۰ مترمربع از ۲۶۴۲ اصله	تجاری	خیابان ۵ آذر - روبروی فرهنگسرای پلازم - لوم طبقه اول	۲۰۰۲۷	۴۵۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۳۰۶۶۶۰۰۰۰۰۰	۷۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۵	در حال اخذ	واحد مسکونی	بلوار نیکار خورن جنب آبپز چوبه - واحد مسکونی طبقه اول	۲۲۵	۷۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۵۷۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۸/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۶	در حال اخذ	تجاری	نیش شکلات ۲۲ - مجتمع گلاره طبقه اول - واحد ۲۴	۲۰	۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۷	در حال اخذ	تجاری	نیش شکلات ۲۴ - مجتمع گلاره طبقه منتهی یک - واحد ۱۱	۲۶۱۹	۷۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۲۰۰۱۲۴۰۰۰۰۰۰۰	۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۸	در حال اخذ	واحد مسکونی	بلوار رسالت - ترسیده به رسالت ۲۴ - واحد مسکونی طبقه اول	۱۵۲۰۷۲	۲۶۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۳۹۷۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۹	در حال اخذ	واحد مسکونی	بلوار رسالت - ترسیده به رسالت ۲۴ - واحد مسکونی طبقه سوم	۱۵۲۰۱۱	۲۶۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۴۰۰۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۱۰	در حال اخذ	واحد مسکونی	بلوار رسالت - ترسیده به رسالت ۲۴ - واحد مسکونی طبقه چهارم	۱۵۲۰۵۸	۲۷۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۴۱۱۲۶۰۰۰۰۰۰۰۰	۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۱۱	۵۲۶ مترمربع از ۸۱ اصله	عرصه مسکونی	بلوار نیکش - ضلع جنوب غربی - دادگستری - نیکش ۲۰	۲۰۱	۱۴۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۲۸۰۱۴۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۱۲	۱۸۱۷ مترمربع از ۸۸ اصله (۱ دانگ و ۲۵)	عرصه مسکونی	بلوار نیکش - ضلع جنوب غربی - نیکش - غرب رودخانه	۲۲۰	۹۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۹۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۱۳	۱۴۰ مترمربع از ۸۸ اصله (۱ دانگ و ۲۵)	عرصه مسکونی	عرصه واقع در کوچه نخل نیکش - نیش - نیکش	۴۴۰۶۲	۱۶۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۷۰۰۴۹۶۰۰۰۰۰۰۰	۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۱۴	۱۵۶ مترمربع از ۸۸ اصله (۱ دانگ و ۲۵)	عرصه مسکونی	بلوار نیکش - ضلع جنوب غربی - نیکش - غرب رودخانه	۲۴۰	۹۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۲۱۶۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۱۵	هکتار ۲۶۷۲۶۰۸ و ۲۲۵/۲۶۰۸ باکن	تجاری	خیابان ۵ آذر - پلازم صدرا - روبروی پهلوان - واحد ۷۲ و ۱۴۸ (۶۰ و ۱۳۴ جدید)	هکتار ۸۲۰۵۲ و ۲۸۰۸۲	۱۷۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۵۰۲۶۲۰۰۰۰۰۰۰۰	۸/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۱۶	۱۵۱ مترمربع از ۲۶۵۴ اصله	تجاری	محل سابق ۲ - روبروی اداره ثبت - لند و املاک استان - پلازم یاسمن - طبقه هکتار	۲۷۰۵۵	۴۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۱۰۴۱۷۰۰۰۰۰۰۰۰	۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۱۷	للغند	عرصه مسکونی	بلوار شریعتی - روبروی شریعتی ۲	۵۰۰۰۸	۲۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۱۰۲۷۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۱۸	۲۸۳۴ مترمربع از ۲ اصله	عرصه مسکونی	بلوار نیکش - کوچه نیکش - نیش - نیکش یکم	۹۲	۲۴۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۲۲۶۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۱۹	للغند	عرصه مسکونی	بلوار دانشگاه - کوچه کبکی - کبکی ۱۵	۸۴۴۰۱۱	۶۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۸۴۰۴۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰

تلفن تماس: امور قراردادها: ۰۱۷۳۲۲۴۰۷۵۲ - اداره املاک: ۰۱۷۳۲۲۴۳۸۸۰

سید محمد رضا سیدالنگی - شهردار گرگان - شناسه آگهی ۱۶۷۸۶۷۵

رایج ترین مشکلات سلامتی در مردان



مردها به دلیل داشتن جثه بزرگتر و بدنی عضلانی تر نسبت به زنان، جنس قوی تر به شمار می روند. اما در حوزه سلامت و بیماری ها ماجرا کمی متفاوت است. به گزارش ایرنا زندگی، مردها بیشتر احتمال دارد که در سنین پایین تر نسبت به زنان دچار بیماری های مزمن شوند و علت آن نیز متفاوت بودن سبک زندگی و فاکتورهای بیولوژیکی و اجتماعی می باشد، مثلاً سیگار، الکل، مواد مخدر، استرس، هورمون ها، متابولیسم، ژنتیک، نداشتن تحرک بدنی، رژیم غذایی ناسالم و اهمیت ندادن به چکاپ های منظم.

بیماری قلبی

ریسک فاکتورهای مربوط به بیماری های قلبی بسته به سطح کلسترول خون، رژیم غذایی، فعالیت بدنی و سیگار کشیدن یا نکشیدن متفاوت است. مطالعه ای توسط انجمن قلب آمریکا نشان می دهد ۵۱.۲ درصد از مردان ۲۰ سال به بالا دچار نوعی بیماری قلبی هستند. چکاپ های روتین می توانند به پیشگیری از بیماری های قلبی کمک کنند. داشتن رژیم غذایی سالم، ورزش منظم و مدیریت استرس نیز از دیگر عوامل مؤثر در این زمینه است.

دیابت

دیابت یک بیماری جدی است که اگر تحت مداوا قرار نگیرد، می تواند مشکلات بینایی، آسیب کلیوی، آسیب عصبی، سکتة مغزی و بیماری قلبی ایجاد کند. دو نوع دیابت وجود دارد؛ اما این دو علائم مشابه زیادی دارند: تازدید، تکرر ادرار، احساس تشنگی، احساس گرسنگی، خستگی و بریدگی ها و زخم هایی که به درستی خوب نمی شوند. اگر شک دارید ممکن است دیابت داشته باشید، برای بررسی به پزشک مراجعه کنید.

سکتة مغزی

سکتة مغزی ناشی از یک لخته خون

است که راه رسیدن اکسیژن و مواد مغذی به مغز را مسدود می کند. سکتة مغزی باعث آسیب مغزی شده و ممکن است منجر به محدودیت در حرکات فیزیکی، از دست دادن حافظه و مشکل در تکلم شود. برخی از فاکتورهای ذخیل در سکتة مغزی شامل فشارخون بالا، دیابت، چاقی، مصرف تنباکو و الکل و داروهای غیرمجاز و نداشتن فعالیت بدنی می شوند.

بیماری کبدی

اگر بیماری کبدی داشته باشید بلناتان به سختی می تواند غذا را هضم کرده و مواد مغذی آن را جذب نموده و از مواد اضافی و سموم خلاص شود. برخی از معمول ترین بیماری های کبدی شامل هپاتیت ویروسی، سیروز، سرطان مجرای صفرا، بیماری کبد الکلی و سرطان کبد می شوند. عدم مصرف الکل و ترک سیگار می تواند ریسک ابتلا به عوارض کبدی را کاهش دهد.

بیماری مزمن انسدادی ریه و دیگر بیماری های تنفسی

بیماری مزمن انسدادی ریه عبارتی پزشکی است که برای برونشیت مزمن و امفیوزما به کار می رود. علائم برونشیت مزمن شامل تنگی نفس، سرفه، افزایش موکوس و مدام صاف کردن گلو می شود. علائم امفیوزما نیز شامل تنگی نفس و کاهش تدریجی ظرفیت فرد برای فعالیت بدنی می شود. از سویی دیگر، موارد سرطان ریه هر ساله بیشتر می شود. اولین دلیل سرطان ریه، سیگار است.

سرطان

اصلی ترین علت های مرگ مرتبط با سرطان، سرطان پروستات، سرطان ریه و سرطان کولورکتال می باشد. هر سرطانی ریسک فاکتورهای خودش را دارد؛ اما برخی از ریسک فاکتورهای مشترک در انواع سرطان ها شامل مصرف الکل و تنباکو، زیاد در معرض

نور خورشید قرارگرفتن، التهاب مزمن، چاقی و سابقه سرطان در خانواده می شود.

آنفلوآنزا و پنومونی

مردها در مقایسه با زنان ۲۰ درصد بیشتر احتمال دارد دچار علائم و عوارض شدیدتری از آنفلوآنزا و پنومونی شوند. افرادی که به دلیل عوارضی مثل دیابت و بیماری قلبی ضعف سیستم ایمنی دارند، بیشتر در معرض این بیماری های عفونی هستند. پزشکان واکسیناسیون را برای ایمن ماندن در برابر آنفلوآنزا و پنومونی توصیه می کنند.

ایلز

آمار بیماری های منتقله از راه جنسی در میان مردان بیشتر از زنان است. متأسفانه یک هفتم مردانی که دارند نمی دانند که این مشکل را دارند.

آسیب های ناخواسته

از آنجایی که این آسیب های مغزی ناشی از تصادفات و حوادث طبیعی اند، مثل تصادف اتومبیل، پرت شدن، آتش سوزی و زمین لرزه، بهترین کاری که می توانید بکنید این است که همیشه نکات ایمنی را رعایت نموده و هشیار باشید. ضمناً در مواردی که دچار آسیبی می شوید در مراجعه به اورژانس و پزشک تردید نکنید.

افسردگی

مردها معمولاً کمتر در مورد درگیری های ذهنی خود حرف می زنند که دلایل گوناگونی دارد، از جمله ترس، مراجعه به روانپزشک، ورزش منظم و نوشتن، از روش های ثابت شده مؤثر برای کاهش علائم افسردگی و اضطراب اند.

چهار سرطان شایع در میان آقایان سرطان پوست

تفاوت بسیار چشمگیری در استفاده از

ضدآفتاب میان مردان و زنان وجود دارد که در هر گروه سنی دیده می شود. مردها خیلی کمتر از زن ها از محصولات مراقبتی پوست استفاده می کنند و اهمیت چندانی به محافظت از پوست خود در برابر پرتوهای خورشید نمی دهند؛ بنابراین عجیب نیست که آمار سرطان پوست در میان مردان بسیار بیشتر بوده و بعد از تشخیص با نتایج بدتری نیز روبرو می شوند. تغییراتی در پوست (مثلاً ظاهر شدن یک خال بزرگ) می تواند نشانه ای از سرطان پوست باشد. یک معاینه کلی از تمام بدن توسط متخصص پوست توصیه می شود. سرطان پوست در صورتی که زودتر شناسایی شده و تحت درمان قرار بگیرد، احتمال بهبود بیماری بسیار بالا خواهد بود.

سرطان پروستات

پروستات غده کوچکی در سیستم تناسلی مردانه است، اما می تواند تبدیل به یک مشکل جدی شود. به طور متوسط یک هفتم مردان دچار سرطان پروستات می شوند که یک بیماری با روند آهسته بوده و معمولاً در سال های بعد خود را نشان می دهد. توصیه می شود غربالگری های سرطان پروستات مثلاً تست از ۵۵ سالگی شروع شود. تشخیص به موقع سرطان پروستات، احتمال موفقیت در درمان را بیشتر می کند.

سرطان بیضه

سرطان دیگر به نام سرطان بیضه وجود دارد که در میان مردان جوان تر شایع تر است. سرطان بیضه شایع ترین سرطان در مردان ۱۵ تا ۳۵ ساله می باشد. خوشبختانه این بیماری در صورت تشخیص به موقع قابل درمان است. معمول ترین علامت سرطان بیضه، برآمدگی بدون درد در بیضه است. ماهی یک بار فقط دو دقیقه وقت بگذارید و خودتان بیضه های تان را از جهت هر علامت غیرنرمالی معاینه کنید.



برای خانه تکانی چطور برنامهریزی کنیم؟



خانه تکانی را بهتر است از هفته دوم اسفند ماه شروع کنید که تا بیستم همان ماه تموم شود؛ خانم های شاغل هم از اول اسفند اقدام کنند تا آرام آرام بیست اسفند ماه پایان یابد.

مرحله اول

- ۱- فرش ها را به قالیشویی بدهید.
- ۲- وسایلی که در خانه قابل شست و شو نیست مثل (پتوهای دو نفره، روختی ها و پرده های بزرگ و سنگین) را به خشکشویی بدهید.
- ۳- اگر در خانه می توانید بشوید، پس خودتان این کارها را در مرحله اول انجام بدهید.

مرحله دوم

- ۳ روز را برای نظافت آشپزخانه در نظر بگیرید که آرام آرام کارها انجام شود.
- ۱- شستن ظرف های خاک خورده و کثیف کلینت
- ۲- تمیز و مرتب کردن همه کابینت ها
- ۳- بیرون آوردن لوازم بلااستفاده
- ۴- تمیز کردن یخچال و فریزر
- ۵- جرمگیری لباسشویی و ظرفشویی
- ۶- تمیز کردن هود، گاز و دیگر لوازم برقی
- ۷- تمیز کردن بین کابینت ها و دیوارهای کابینت این اقدامات را در ۳ تا ۴ روز انجام بدهید که خسته نشوید.

مرحله سوم

- ۱- تمیز کردن اتاق خواب ها (روزی یک اتاق)
- ۲- جدا کردن لوازم اضافی که نیاز ندارید

مفقودی

مدرک کاردانی حرفه ای

مدیریت - امور اداری

متعلق به رسول خنور

فرزندعلی

کد ملی: ۲۱۲۱۶۳۵۷۳۴

از دانشگاه علمی کاربردی

پیشگامان نوین گلستان، مفقود

گردیده و از درجه اعتبار

ساقط می باشد.