



مزون نوزا

در خدمت همشهریان عزیز

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

۰۹۳۹۳۰۱۶۱۷۲ - ۰۱۷۳۲۲۲۴۸۰۲
nozhaa_collection



گلشن مهر

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

سه شنبه ۱۹ تیر ماه ۱۴۰۳ / سال بیست و پنجم / شماره ۲۸۰۲ / صفحه ۸ / ۲۵۰۰ تومان

یادداشت اول

محرم ماه عزاداری های با تامل

■ بامسولیت سردبیر

برخی از روزان و شبان هستند که انسانها را به خود مشغول می کنند، انسانها در این روزها و شبها سر به جیب تامل فرو می برند و به احوال خود می اندیشند، از کجا آمده ام، آملنم بهر چه بود؟ به کجا خواهیم رفت و برای چه آمده ام و اینکه که هستم چه باید بکنم تا خلای ناکرده هنگامه رفتن حسرت روزهای مانده بر جانم ننشیند. این روزها و شبها ایامی هستند که می توانند برای انسانها تلنگری برای بازگشت به خویشتن باشند، دوباره خوانی متن زندگی، بازخوانی آنچه رفته است و تامل در آنچه فراروی ماست، اندیشیدن به آنچه باید باشد و نیست و تلاش در راه رسیدن به آنچه که باید به آن می رسیدیم و نرسیدیم. محرم و ایام سوگواری امام آزادگان حسین (ع) از این منظر ماه اندیشه و تامل های طولانی است، ماه دقت به خویشتن و ماه سکوت و فرو رفتن در خویش است، ماه نجوهای تنهایی با آسمان و سفر کردن به زرفای وجود خویش در دل شیهاست. محرم ماه سوگ است اما این سوگ از جنس ناله های عامیانه نیست، نیازی به شیون ندارد، نوحه گر نمی خواهد، عزادار طلب نمی کند، محصول این سوگ افسردگی و ناامیدی نیست، سوگی است از جنس معرفت، عزایی است برخاسته از دانایی و شعور، دلفی است که بندهای استبداد را می سوزاند و عشق و آزادی می رویاند. بیاییم این محرم حسین(ع) را در وجودمان بازخوانی کنیم و خود را با معیارهای او بسنجیم. بیاییم رفتارهایمان را با روش های آن امام سنجیم، حسین و آزادی، حسین و عدالت، حسین و انسانیت، حسین و عشق، حسین و عقلایت، حسین و انسان، حسین و همه اینها میزان هایی برای قیاس رفتارهای ما با امام خواهد بود، صاحب این میزان تنها وجدان ماست و محکمه اش تنها در وجود ما تشکیل می شود، خود پسنندی را کنار بگذاریم و خود را محاکمه کنیم و در انتها اگر به این نتیجه رسیدیم که در سویه حسینی تاریخ نایستاده ایم، تا وقت هست روش خود را اصلاح کنیم و به حسین مظلوم فرزند پیامبر خدا (ص) ظلم مکرر نکنیم که عالم در محضر رب العالمین است.



فرزندپروری
ذاتی است یا اکتسابی؟
« ۸ »

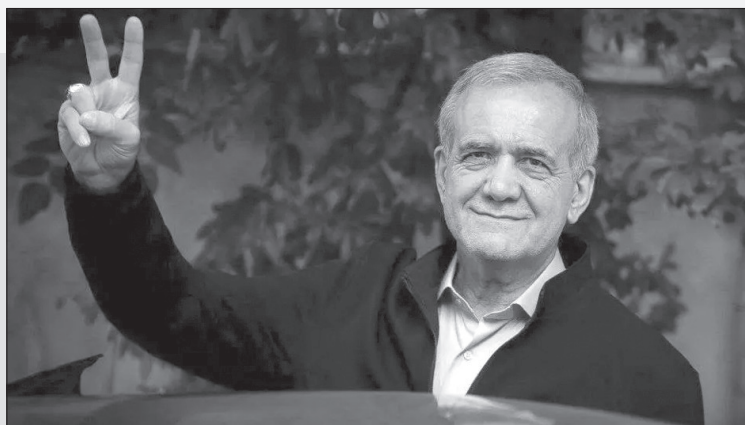


علل شگفت انگیز
آسیب به ریه
« ۳ »



گلستانی ها در عمران و آبادانی
استان شریک شوند
« ۲ »

راه تازه روشی نو



جناحی که رای آورده، طرفداران رقیب، اهل تشخیص و بصیرت بوده و همه آنان در کنار دیگر، منادی وحدت می شوند. رییس ستاد انتخابات گلستان نیز، میانگین مشارکت مردم این استان را در مرحله دوم چهاردهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری ۵۵.۵ درصد اعلام کرد. به گفته سیدعلی مهاجر، در دور دوم انتخابات ریاست جمهوری «مسعود پزشکیان» ۴۱۶ هزار و ۶۸۲ رای و «سعید جلیلی» ۲۵۹ هزار و ۳۴۸ رای از استان گلستان کسب کردند. وی اضافه کرد: از مجموع یک میلیون و ۴۳۶ هزار و ۲۱۳ گلستانی واجد شرایط شرکت در انتخابات، ۷۲۵ هزار و ۹۷۹ گلستانی معادل ۵۵.۵ درصد در دور دوم پای صندوق رای آمدند.

از رقابت در دوران تبلیغات و با برگزاری مراسم تنفیذ، همه ملت ایران را به یک چشم نگریسته و برای آنان از فقیرترین تا غنی ترین افراد تفاوتی ندارد و فقط به دنبال برقراری عدالت و توجه به نقاط محروم هستند. وی خاطرنشان کرد: همچنین در هر دوره ای

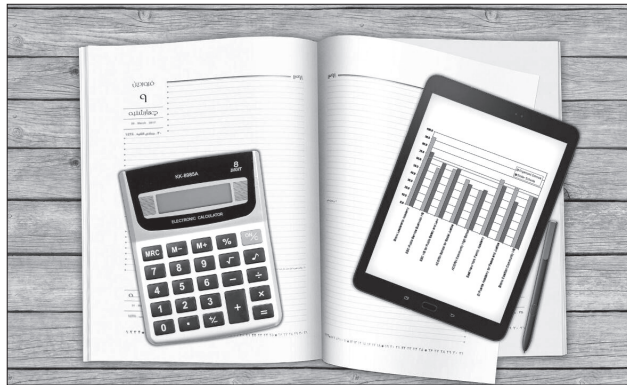
و ملی مردم نسبت به انقلاب و نظام مقدس جمهوری اسلامی و دلبستگی به این سرزمین است و موجب افزایش اقتدار کشور و دفع شرارت دشمنان خواهد شد. هم چنین آخوند کمال غراوی در گفت و گو با ایرنا گفت: دولت ها در ادوار گذشته ثابت کردند پس

این پیام آورده اند: حضور ارزشمند ملت سرافراز و مقاوم ایران در انتخابات چهاردهمین دوره ریاست جمهوری به ویژه در مرحله دوم با وجود تلاش گسترده معاندان و بدخواهان و برخی مشکلات، حاکی از عمق بینش و اعتماد قلبی و احساس مسولیت دینی

لیلا حسین زاده - آیه اله نورمقیلی در پیامی به رییس جمهور منتخب ملت ضمن تبریک انتخاب ایشان، به دکتر پزشکیان توصیه کرده است راه تازه ای را در مدیریت بگشایند. آیه اله نورمقیلی آورده است: همانگونه که در تبلیغات انتخاباتی تاکید نمودید که "عضو هیچ حزبی نیستیم" می توانید با شکستن فضای باند بازی، راه تازه ای را در مدیریت اجرایی کشور بگشایید که در آن همه معتقدان به نظام و انقلاب و ایران بتوانند براساس مراتب تعهد و لیاقت و توانمندی در جایگاه مناسب به خدمت به مردم بپردازند. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی آیه اله نورمقیلی، نماینده ولی فقیه در گلستان در بخش دیگری از

گلستانی ها در عمران و آبادانی استان شریک شوند

مانند کارمندان که مالیات آنها از حقوق کسر می شود اما شیوه دیگر از اخذ مالیات، توسط مودیان و با ابزار اظهارنامه مالیاتی صورت می گیرد. مدیرکل امور مالیاتی گلستان با بیان اینکه پارسال حدود ۳۲ هزار میلیارد ریال مالیات از مردم گلستان وصول و صرف هزینه های جاری استان شد، افزود: همچنین چهار هزار و ۶۰۰ میلیارد ریال عوارض به حساب شهرداری ها و دهیاری های استان واریز شده است. حاجی مشهدی تاکید کرد: هزینه پروژه های عمرانی از محل مالیات بر ارزش افزوده پرداخت شده که ما این مبلغ را ماهانه از مودیان دریافت کردیم و ماهانه به حساب دهیاری ها و شهرداری های استان واریز شده است. وی ادامه داد: در کنار این اقدامات، ۲ هزار میلیارد ریال نیز از محل یک درصد سلامت جامعه وصول شده و به حساب وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی واریز شده تا در راه سلامت مردم گلستان هزینه شود.



مالیاتی فصل بهار تا پایان مرداد ماه مهلت دارند. حاجی مشهدی با گرامیداشت هفته ترویج فرهنگ مالیاتی گفت: از ۱۶ تیر ماه تا ۲۲ تیر ماه به عنوان هفته ترویج فرهنگ مالیاتی نامگذاری شده است. وی با بیان اینکه مالیات به روش های مختلفی وصول می شود، تصریح کرد: برخی مالیات ها، تکلیفی است

اجاره املاک تجاری به صورت سالانه انجام می شود اما تسلیم اظهارنامه مالیات بر ارزش افزوده به صورت فصلی اتفاق می افتد و مودیان مکلفند در پایان هر فصل اظهارنامه مالیاتی خود را تحویل سازمان امور مالیاتی دهند. موعده تسلیم این اظهارنامه هم در حال تغییر است و مودیان برای تسلیم اظهارنامه

مدیرکل امور مالیاتی گلستان با اشاره به تمدید موعده تسلیم اظهارنامه مالیاتی در گلستان تا ۱۵ مرداد ماه امسال گفت: گلستانی ها با تسلیم اظهارنامه مالیاتی در عمران و آبادانی استان شریک شوند. به گزارش روابط عمومی، قربان حاجی مشهدی، خرداد و تیر ماه را موعده تسلیم اظهارنامه مالیاتی برشمرد و اظهار کرد: با توجه به انتخابات ریاست جمهوری، موعده تسلیم اظهارنامه مشاغل که تا پایان خرداد ماه بود تا ۱۵ مرداد ماه تمدید شد. وی با بیان اینکه عمران و آبادانی روستاهای محروم و دورافتاده گلستان از محل مالیات انجام می شود، افزود: موعده تسلیم اظهارنامه اشخاص حقوقی و شرکت ها نیز تا پایان تیر ماه است، همچنین افرادی که املاک تجاری خود را اجاره می دهند تا پایان تیر ماه برای تسلیم اظهارنامه مالیات بر اجاره املاک تجاری فرصت دارند. مدیرکل امور مالیاتی گلستان خاطر نشان کرد: تسلیم اظهارنامه های مالیاتی مشاغل، اشخاص حقوقی و شرکت ها و مالیات بر



خبر

رتبه دوم گلستان در خرید تضمینی گندم



مجری طرح گندم وزارت جهاد کشاورزی گفت: استان گلستان رتبه دوم خرید تضمینی گندم را در کشور کسب کرد. به گزارش روابط عمومی، سهراب سهرابی اعلام کرد: از ابتدای فصل برداشت گندم تا پایان روز جمعه ۱۵ تیرماه، ۶ میلیون و ۳۰۰ هزار تن گندم به ارزش ۱۱۱ هزار میلیارد تومان به صورت تضمینی در کشور خریداری شده است. وی افزود: تاکنون بیش از ۵۲ هزار میلیارد تومان معادل ۴۷ درصد از پول گندمکاران پرداخت شده است و پیگیری های برای پرداخت باقیمانده مطالبات ادامه دارد. این مقام مسئول، بیشترین میزان خرید تضمینی گندم را به ترتیب مربوط به استان های خوزستان، گلستان و فارس عنوان کرد. وی افزود: خوزستان با یک میلیون و ۶۲۰ هزار تن، گلستان با یک میلیون و ۴۸۰ هزار تن، فارس با ۷۲۵ هزار تن، کرمانشاه با ۴۳۲ هزار تن، خراسان رضوی با ۳۷۵ هزار تن و ایلام با ۳۳۲ هزار تن به ترتیب بیشترین خرید تضمینی گندم را داشته اند.

بر خورد تیباً با پژو راهی ۵ مصدوم راهی بیمارستان کرد

معاون امداد و نجات جمعیت هلال احمر گلستان گفت: یک دستگاه تیباً با پژو پارس در محور بندرگز برخورد کرد که بر اثر این حادثه پنج مصدوم راهی بیمارستان شدند. رضا حاجیلری اظهار کرد: یک دستگاه تیباً با پژو پارس در

محور گاوگاه به بندرگز برخورد کرد. وی افزود: در پی این حادثه پنج نفر مصدوم شدند که برای نجات جان این افراد یک تیم سه نفره به همراه یک دستگاه آمبولانس و یک دستگاه ست نجات به محل مورد نظر اعزام شدند. معاون امداد

و نجات جمعیت هلال احمر گلستان گفت: دو مصدوم توسط نیروهای امداد و نجات جمعیت هلال احمر گلستان به بیمارستان شهدا بندرگز انتقال داده شدند. وی یادآور شد: سه مصدوم دیگر توسط اورژانس به مراکز درمانی انتقال داده شدند.

برپایی تکیه هنرمندان در مدرسه تقوی ها



به مناسبت فرارسیدن ایام ماه محرم، تکیه هنرمندان گلستان در مدرسه تاریخی تقوی ها مقابل امامزاده نور واقع در بافت قدیم گرگان، برپا می شود. صالح کاهانی اظهار کرد: برنامه ریزی های صورت گرفته تکیه هنرمندان حوزه هنری گلستان با شعار «آزادگان عالم همه در خیمه حسین اند» در سرزمین برادری تجلی وحدت و ارادت اقوام و مذاهب به خاندان عصمت و طهارت و اباعبدالله حسین (ع) به همت هنرمندان استان برپا می شود. وی بیان کرد: تکیه هنرمندان در بخش های مختلف: هنرهای تجسمی، موسیقی سنتی، آفرینش های ادبی، ادبیات پایداری و تاریخ شفاهی، نمایش آیینی، هنرهای تصویری از ۱۹ تیر تا ۲۶ تیرماه ۱۴۰۳ در محل مدرسه تاریخی تقوی ها واقع در بافت قدیم گرگان

مقابل امامزاده نور برپا خواهد شد. مسئول تکیه هنرمندان گلستان افزود: شعرخوانی، مقتل خوانی، برپایی نمایشگاه عکس و آثار تجسمی عاشورایی، نمایش و نمایشنامه خوانی، اجرای تعزیه و نقالی، موسیقی سنتی و سرود، نقاشی قهوه خانه ای، سخنرانی، خاطره گوئی و روایت حماسی، ملحنی و روضه خوانی و... از جمله برنامه هایی است که هر شب از ساعت ۲۰ برای عموم علاقه مندان به اجرا در خواهد آمد. کاهانی در ادامه از تمامی علاقه مندان به شرکت در این برنامه ها دعوت کرد و گفت: این برنامه ها با هدف بسترسازی، انتقال پیام های عاشورایی و همچنین فراهم کردن زمینه های لازم برای خلق آثار فاخر توسط هنرمندان تدارک دیده شده است و ورود برای عموم علاقه مندان آزاد است.

بیش از سه هزار میلیارد ریال در زندان های استان چشم انتظار کمک خیران برای آزادی هستند. وی با دعوت از مردم استان برای مشارکت در این کار خدایستدانه، یادآور شد: خیرین و نیکوکاران می توانند با مراجعه به دفتر ستاد مردمی دیه استان یا از طریق شماره گیری کد *۷۸۰*۷۷۷* تماس و انتخاب کد استان و همچنین از طریق شماره حساب و کارت بانکی طی تماس با شماره ۰۱۷۳۲۴۸۰۶۴۳ در امر خیر آزادی زندانیان مشارکت کنند.

رایخشیدند. وی خاطر نشان کرد: همچنین مبلغ ۶ میلیارد ریال هم توسط هیات های عزاداری تامین شد. رئیس کل دادگستری گلستان ادامه داد: مابقی بدهی مددجویان به صورت توافق شده بین آنان با شکات، به صورت قسطی از سوی محکومان پرداخت خواهد شد. آسیابی افزود: از ابتدای سال جاری تاکنون ۱۶۰ زندانی جرائم غیرعمد در گلستان با حمایت خیران و ستاد دیه استان آزاد شدند. وی بیان کرد: ۲۰۰ زندانی غیرعمد با بدهی

رئیس کل دادگستری گلستان گفت: ۱۲ زندانی جرائم غیرعمد این استان در قالب پویش «هر هیات، آزادی یک زندانی» و با کمک خیرین و هیات های مذهبی آزاد شدند. به گزارش روابط عمومی، حیدر آسیابی اظهار کرد: این پویش با همکاری ستاد دیه و هیات های عزاداری استان تا اربعین حسینی ادامه دارد. وی یادآور شد: بدهی آزادی زندانیان آزاد حدود ۹۷ میلیارد ریال بود که شکات، با گذشت بزرگوارانه خود میزان ۹۰ میلیارد ریال آن

۱۲ زندانی با کمک خیرین و هیات های مذهبی آزاد شدند



خبر

دستگیری ۱۷ سارق با اجرای طرح ارتقای امنیت محله محور در گنبد



فرمانده انتظامی گنبد از اجرای طرح ارتقای امنیت محله محور در این شهرستان خبر داد و گفت: با اجرای این طرح ۱۷ سارق در گنبد دستگیر شدند. به گزارش روابط عمومی، نادعلی صادقی اظهار کرد: طرح ارتقای امنیت محله محور با هدف پاکسازی نقاط آلوده و به منظور بالا بردن ضریب احساس امنیت محلات در گنبد کاووس اجرا شد. وی افزود: در اجرای این طرح ۱۷ سارق دستگیر شدند که به ۳۲ فقره سرقت اعتراف کردند. فرمانده انتظامی شهرستان گنبد گفت: کشف مقادیری انواع مواد مخدر، جمع آوری ۱۷ معتر متجاهر، دستگیری ۱۰ خرده فروش و ۳۷ نفر متهم از دیگر دستاوردهای این طرح بوده که با تشکیل پرونده به مرجع قضائی معرفی شدند. وی یادآور شد: توقیف ۲۱ دستگاه خودرو و ۷۵ دستگاه موتورسیکلت متخلف یا مزاحم از نتایج اجرای این طرح بوده است.

علل شگفت‌انگیز آسیب به ریه



سلامت هر یک از اعضای بدن نقش بسزایی در سلامت عمومی بدن دارد. ریه‌ها با توجه به اینکه نقش بسزایی در اکسیژن‌رسانی به کل بدن دارند از اعضای بسیار مهم بدن هستند که باید به سلامت آن توجه بسیاری داشت. عوامل شگفت‌انگیزی وجود دارد که به ریه‌ها آسیب می‌رساند و ما از مضر بودن آن بی‌اطلاع هستیم. برای حفظ سلامت ریه‌ها پاکیزگی هوایی که مورد دم و بازدم قرار می‌گیرد، مهم است. لذا بهداشت محیط بخصوص بهداشت فضای خانه باید مورد توجه ویژه قرار گیرد. به گزارش ایرنا زندگی، بدون ریه‌های سالم، دریافت تمام اکسیژنی که هر سلول بدن شما به آن نیاز دارد دشوارتر می‌شود. هنگامی که نفس می‌کشید، ریه‌های شما پر از هوای غنی از اکسیژن شده و به داخل جریان خون شما حرکت می‌کند. بیشتر اوقات، ریه‌های شما این کار مهم را بدون اینکه متوجه شوید انجام می‌دهند. اما عوامل زیادی وجود دارد که می‌توانند تنفس راحت و موثر را کاهش دهند. در این مطلب ما به بیان برخی از این شرایط که ممکن است در فضای اطراف شما موجود باشد و شما اصلاً متوجه آن نباشید، می‌پردازیم.

کپک

کپک نوعی قارچ است که ذرات ریزی به نام هاگ را در هوا پخش می‌کند. در صورت داشتن آلرژی به کپک، بیماری ریوی مانند بیماری مزمن انسدادی ریه یا در صورت ضعیف بودن سیستم ایمنی در برابر میکروب‌ها، گاهی اوقات می‌تواند باعث عفونت‌های جلدی ریه شوند. اگر به کپک حساس هستید، هرگونه نشانی در خانه خود را برطرف کنید. دقت کنید ممکن است نشانی داخل دیوارها باشد. در صورتی که احساس کردید داخل اتاقتان بوی نم می‌آید حتماً احتمال نشانی لوله‌های داخلی را در نظر بگیرید. علاوه بر این توجه کنید که آب دادن زیاد به گلخانه‌های داخل منزل سبب ایجاد کپک در گلخانه می‌شود.

رادون

شما نمی‌توانید این گاز را بو کنید، لمس کنید، یا ببینید، اما این گاز عامل شماره ۲ سرطان ریه است. این گاز بر اثر تجزیه اورانیوم طبیعی موجود در سنگ، خاک و آب، ساخته می‌شود. از طریق ترک‌های کف و دیوارها و اطراف لوله کشی و سیم برق وارد ساختمان‌ها می‌شود. ذرات رادیواکتیو موجود در رادون به ریه‌های شما در هنگام تنفس یا قورت دادن آنها آسیب می‌رساند.

فرش

فرش می‌تواند کپک، فضولات سوسک، کنه‌ها، گرد و غبار و گازهای سمی را به دام انداخته و به ریه‌های شما آسیب بزنند. وقتی فرش را جاروبرقی می‌کشید یا روی آن راه می‌روید وارد هوا می‌شوند. مواد شیمیایی مورد استفاده در ساخت و نصب فرش‌های ماشینی نیز می‌تواند مشکلاتی برای ریه ایجاد کند. فرش خود را سه بار در هفته جاروبرقی بکشید و هر سال آن را با بخار آب تمیز کنید.

آفت‌کش‌ها

آفت‌کش‌ها دشمن سرسخت سلامت ریه هستند. اگر آنها را بخورید لمس کنید یا نفس بکشید، ممکن است در اعصاب، هورمون‌ها، چشم‌ها، پوست و ریه‌های شما نیز مشکل ایجاد کند. در صورتیکه در خانه خود باغ یا گل و گیاه

دارید و قصد دارید از آفت‌کش‌ها استفاده کنید حتماً کودکان را از فضا دور کنید و خودتان نیز از ماسک، عینک و لباسهای مخصوص استفاده کنید.

آرد

افرادی که به عنوان نانوا کار می‌کنند بیش از دیگران سرفه و خس خس سینه دارند. مشکلات تنفسی که بر اثر استنشاق آرد بوجود می‌آید آنقدر رایج است که نام خود را دارد؛ آسم نانوایی. با گذشت زمان می‌تواند شرایط ریوی مانند آسم را بدتر کند و به ریه‌های شما آسیب برساند. به نظر می‌رسد که نه تنها نانوا، بلکه خانواده آنها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد، احتمالاً به دلیل گرد و غباری که روی لباس، پوست و مو به خانه منتقل می‌شود.

لوازم گازسوز

اجاق‌ها و بخاری‌های گازسوز یکی از دلایل پنهان مشکلات ریوی هستند. همانطور که گاز می‌سوزد، ماده شیمیایی به نام اکسید نیتروژن می‌سازد که می‌تواند ریه‌های شما را ملتهب کند، باعث سرفه و خس خس سینه شود و باعث آسم شود. این گاز همچنین هنگام سوزاندن چوب، نفت، زغال سنگ یا نفت سفید نیز درست می‌شود. اطمینان حاصل کنید که وسایل برقی را به درستی نصب، تمیز و نگهداری کنید و به نحوه ارسال گازهای زائد به بیرون از خانه توجه بیشتری داشته باشید.

سوسک‌ها

ملفوع و تکه‌های بدن سوسک‌ها به گرد و غبار تبدیل شده و روی زمین، ملافه و مبل‌ها می‌نشینند. هنگامی که در اثر فعالیت‌هایی مانند جاروبرقی تحریک می‌شود، آن را تنفس می‌کنند. این می‌تواند باعث آلرژی و مشکلات تنفسی شود. کودکان زیر ۷ سال در صورت تماس با این مواد ممکن است به آسم مبتلا شوند. پس در پاکیزگی خانه خود کوشا باشید بخصوص پارچه و فرش‌ها.

پرنده‌ها

هنگامی که برخی از افراد ذرات معلق در هوا را از پر و ملفوع پرنده‌ها تنفس می‌کنند، ریه‌هایشان ملتهب می‌شود و ممکن است در آنجا بافت اسکار ایجاد شود. گاهی اوقات به آن بیماری کبوتر پرورش دهنده یا ریه پرنده‌خوار نیز گفته می‌شود. ممکن است بشنوید که پزشک از آن به عنوان پنومونیت حساسیتی یاد می‌کند. در صورت مشاهده علائم پس از حضور در اطراف پرنده‌ها با پزشک مشورت کنید.

دستگاه بخور

دستگاه بخور یا رطوبت‌ساز به اندازه کافی بی‌ضرر به نظر می‌رسد. تنها کاری که انجام می‌دهد این است

که رطوبت را در هوا قرار می‌دهد تا به شما کمک کند بهتر نفس بکشید. اما ممکن است به تنفس شما نیز آسیب برساند. این به این دلیل است که یک قارچ می‌تواند در دستگاه شما رشد کرده و به کل فضای خانه شما دمیده شود. همین مشکل ممکن است در سیستم‌های تهویه مطبوع و سیستم‌های گرمایشی نیز رخ دهد. ریه‌های شما به قارچ حساسیت پیدا کرده و ملتهب می‌شوند. برای جلوگیری از این مشکل، سیستم گرمایش و سرمایش خود را تمیز و سرویس کنید.

جکوزی

در بسیاری از خانه‌ها جکوزی داخل منزل تعبیه شده است. باکتری‌هایی که در جکوزی‌های داخلی رشد می‌کنند، می‌توانند با تنفس بخار ایجاد شده توسط آب گرم وارد ریه‌های شما شوند. ریه‌های شما ممکن است ملتهب شوند و ممکن است تب، سرفه و مشکلات تنفسی داشته باشید. حتماً وان‌های آب گرم، دوش‌ها و استخرها را تمیز نگهداری کنید و در مورد مشکلات تنفسی به پزشک مراجعه کنید.

شمع‌ها

رایج‌ترین نوع آن که از پارافین بر پایه نفت ساخته می‌شود، مواد شیمیایی را در هوا آزاد می‌کند و ممکن است خطر واکنش‌های آلرژیک، مشکلات تنفسی مانند آسم و حتی سرطان را افزایش دهد. استفاده گاه به گاه احتمالاً خوب است، اما روشن کردن هر روز ممکن است در دراز مدت ایده خوبی نباشد. برای گزینه‌های ایمن‌تر، شمع‌های ساخته شده از موم زنبور عسل یا سویا را امتحان کنید و مطمئن شوید که هر زمان چیزی را می‌سوزانید جریان هوای خوبی وجود داشته باشد.

کیسه‌های هوای خودرو

یک ماده شیمیایی سفید و بی‌بو به نام سدیم آزید به جلو بردن این کیسه‌ها کمک می‌کند تا از شما در هنگام تصادف محافظت کند. این ماده یک پودر ریز ایجاد می‌کند که ممکن است باعث آسم و سایر مشکلات تنفسی شود. سطوح بالا ممکن است باعث پر شدن ریه‌های شما از مایع شود. همچنین می‌تواند دیواره‌های ریه‌های شما را تحریک و ملتهب کند. اگر بعد از باز شدن کیسه هوا متوجه مشکلات ریوی شدید، فوراً با پزشک خود صحبت کنید. همه ما در برابر سلامت بدن خود مسئول هستیم و باید تمام تلاش خود را در راستای حفظ و بهبود آن انجام دهیم لذا باید سعی کنیم در کنار حفظ پاکیزگی فضای خانه، در راستای پاکیزگی شهر، کشور و دنیای پیرامون خودمان کوتاهی نکنیم و سعی کنیم جهانی پاک را برای خودمان، اطرافیانمان و نسلهای آینده بسازیم.

خبر

۶۰۱ هکتار از اراضی ملی گلستان به بیت‌المال بازگشت



رئیس کل دادگستری گلستان گفت: از سال گذشته تاکنون با رای دادگاه‌های استان، ۶۰۱ هکتار از اراضی جنگلی و مرتع در گلستان به بیت‌المال بازگشت. به گزارش روابط عمومی، حیدر آسیابی با اشاره به اینکه از سال گذشته تاکنون با رای دادگاه‌های استان، ۶۰۱ هکتار از اراضی جنگلی و مرتع در گلستان به بیت‌المال بازگشت، اظهار کرد: از این سطح بیش از ۸۰ هکتار اراضی جنگلی و بیش از ۴۹۸ هکتار هم مرتع است. وی از خلع ید بیش از ۳۳ هکتار از سواحل دریای خزر در شهرهای ساحلی گلستان نیز در این مدت خبر داد و افزود: از سال گذشته کار تعیین مرزبندی زمین‌های ساحلی حاصل از پسروی آب هم در شهرهای بندرگز، گمیشان و بندرترکمن با پنج مارک آغاز شده است تا از سو استفاده و دست اندازی این زمین‌ها جلوگیری شود. رئیس کل دادگستری گلستان با اشاره به اختصاص دادگاه‌های ویژه پرونده‌های منابع طبیعی در استان گفت: برای دقت و تسریع در رسیدگی به پرونده‌های مربوط به اراضی ملی، دادگاه‌های ویژه‌ای در حوزه‌های قضایی استان اختصاص داده شد که نتیجه آن افزایش آرا خلع ید از عرصه‌های جنگلی و مرتعی استان است. وی ادامه داد: تاکید دادگستری بر اجرای تبصره ۲ ماده ۱۰ قانون حفظ کاربری زمین‌های کشاورزی و باغی سبب شد از ارسال تاکنون از تغییر کاربری ۱۵۰ هزار مترمربع زمین کشاورزی و باغی استان هم جلوگیری شود. آسیابی اظهار کرد: همچنین با پیگیری دادگستری، برای حدود ۳۰۰ هکتار از اراضی ملی و منابع طبیعی استان به نام دولت، سند صادر شد. وی افزود: ممنوعیت تردد خودرو به پارک جنگلی النگدره که رویشگاه درختان انجیلی بازمانده از عصر یخبندان است، یکی دیگر از اقدامات مهم دستگاه قضایی بود. وی ادامه داد: از ابتدای امسال هم با ورود دادگستری استان اقدامات خوبی برای حفظ منابع طبیعی انجام شده که ممنوعیت ورود خودروهای آف‌رود به مرتع مرکوه مینودشت و صدور سند پارک جنگلی آزادشهر از جمله آنها است.



۰۱۷۳۲۲۴۴۳۰۲

۰۱۷۳۲۲۵۱۳۱۶

هم همین گونه نوشابه وار وارد زندگی انسان های شب زد شد و فیلم بین ها شد. این موجودات در عصر خودشان یا پشت کنکوری بودند و یا دانشجو، یا نگهبان شب بودند و یا کسانی که از شب زنده داری لذت می بردند. مدتی بر همین منوال گذشت و آن پشت کنکوری ها و دانشجویهای شب

زی دیروز تبدیل شدند به پدران و مادران، دکترها و مهندس ها، کارمندا و نگهبانان و صد البته تعدادی هم "بیکاره های" امروز کسانی که در مزاجشان خرق عادتش شگرف به وجود آوردند، تغییر خواسته ای که کم کم با حضور پخش نمایش خانگی با محصولات وطنی آشنا شدند. به لحاظ تاریخی، اولین سریالی که به صورت همان شانه تخم مرغی عرضه می شد "قلب یخی" بود. اولین مشکل این پدیده در ایران پایان نداشتن سریال ها بود، یعنی نه اینکه پایان خوبی نداشتند باشند، خیر، سریال ها هیچکدام به سر انجام نمی رسید و نصفه و نیمه رها می شدند. و بعدها با سریال شهرزاد انقلاب تازه ای رخ داد آن سریال به قدری مورد استقبال واقع شد که پایانش را عوض کردند تا بتوانند دو فصل دیگر

هم ادامه دهند و سریال ها رفته رفته بر همین منوال پیش رفت تا به پخش نمایش خانگی رسیدیم که مانند پلتفرم های خارجی مدام سریال های گوناگون هر هفته پخش می شود. بهتر است برگردیم به سر خط مقدمان یعنی همان سینما

با آن قاب جادویی نقره فامش کاش می شد در این گذرها و گذارهای برق آسای پیشرفت تکنولوژی کمی حواسمان به جایگزین ها باشد. کاش بدانیم هر راه و آسایشی معنای درست و بهترین بودن ندارد. به لحاظ کیفیت فیلم ها عرض نمی کنم، کاش به خاطر خود سینما به سینما برویم، بلکه بشود برای ساختی از هیاهوی زندگی مان بکاهیم حتی به قیمت دیدن فیلمی بد. و اما سریال، در این مسیر هم مانند همه مسیرها کودکی نوپا هستیم که این روزها نمی دانیم چطور هر آنچه که در تلوزیون زیر شلاید ترین تیغ های سانسور قرار دارد ولی این پلتفرم ها همان محدودیت ها را از حد گذرانده اند. این سیاست های یک بام و دو هوایی که ریشه در پول دارد هر مخاطب و منتقلی را دچار سرگیجه می کند. با این مقدمه در شماره های بعدی به پیشواز نقد چند سریال درخور شان خواهیم رفت.

سریال در زمان ثابت چیزی بود که تا حدود بسیار زیادی حوزه سرگرمی اش را جدا از سینما مطرح می کرد. به خاطر همین مثلا در ایران سریال هایی به اصطلاح: خیابان خلوت کن داشتیم. چون زمان پخش مشخصی داشت و احيانا تکراراش هم در ساعت مناسبی پخش نمی شد، مخاطب مجبور بود

سر ساعت بنشینند و سریالشان را تماشا کند و یا دسته جمعی و خانوادگی در شب نشینی ها، سریال دیدن یکی از شب چره ها بود. اما سرعت بی امان تکنولوژی به فریاد انسان مدرن و بی وقت رسید و چاره ای دیگر اندیشید. فیلم و سریال های شانه تخم مرغی یادتان است؟ بهترین مثال آن در ایران قهوه تلخ است. امکان نداشت در آن سال ها کسی برای خرید به سوپر مارکت نرود و سی دی ها یا دی وی های قهوه تلخ را روی شانه های تخم مرغ فروشنده ها نبیند. در حال حاضر بحث من حق کپی رایت و عرضه کالای فرهنگی در سوپرمارکت ها نیست بلکه، در دسترس واقع شدن وقت تعلیق است. این دسترسی، رنسانسی در

عادت افراد جامعه به وجود آورد. ما کم کم با موجودات شب زی مواجه شدیم که سریال ها را جمع آوری می کردند و در یک شبانه روز کل تعلیق چند ماهه را قورت می دادند. حواستان هست چه اتفاقی افتاد؟ تکنولوژی آن چه را که هدفش چیز دیگری بوده، به شی ای دیگر تبدیل کرد تا جایی که مخاطبش را هم به شی شدگی رساند. این شی شدگی کم کم با افزایش سرعت دتلود و دسترسی به سایت های دتلود سریال بغرنج تر هم شد، تا جایی که مخاطب لذت جو در هفته محصول یک ساله از سریال تعلیقی را مشاهده می کرد.

این موضوع من را به یاد نوشابه می اندازد. می گویند نوشابه اوایل به عنوان دارو وارد بازار شد. فرق دارو و غذا را همه می دانیم، غذا چیزی است که به صورت متوسط در هر شبانه روز سه وعده می خوریم تا با آن انرژی برای زندگی روزمره را کسب کنیم و در صورت بیماری، مقدار خیلی کم از یک دارو مصرف می کنیم تا خوب شویم و بعد از بهبود حالمان دیگر از آن استفاده نمی کنیم. نوشابه ولی جای خودش را از عنوان دارو به عنوان نوشیدنی پایه ثابت سفره ها باز کرد. دو لبه تیز و برکن لذت و ضرر نوشابه بر کسی پوشیده نیست. سریال



به مثابه نوشابه

کهنه و مدرن ندارد. فقط سرعت پیشرفت تکنولوژی، لذت را به کاش تلخ می کند. بحث سینما یا تلوزیون از خیلی منظرها قابل بررسی است، چه به لحاظ آسیب شناسی رفتار اجتماعی، آسیب شناسی به کنه هنر و یا حتی تأثیرات اجتماعی اش. انسان مدرن ایرانی کم کم دارد جادوی سینما و آن سحر پرده نقره ای را به فراموشی می سپارد. تا جایی که فجایعی چون پخش فوتبال از سینماها را مشاهده می کنیم. به نظر شخصی، هیچ چیز در دنیا مترادف یا نماد کلمه قلاست نیست، سینما هم همینطور است ولی، آیا حواسمان هست که چه بلایی بر سر سینما آورده ایم؟ بحث وضعیت فیزیکی سینماها، کمبود تعداد سالن ها، بی کیفیتی صندلی و سیستم های صوتی و تهویه و از همه مهمتر، فیلم های بد سینما نیست. بحث اصلی خود کلمه سینماست. سینما برای هر کسی که یک بار مرعوب درخشش ابله و نقره فام آن پرده شده، کاملاً واضح و مبرهن است که خود سینما به خودی خود، جذابیت های شگفت انگیز خودش را دارد. اما آیا سرعت سرسام آور این تکنولوژی اجازه می دهد که این تجربه کهنه (که دیگر کم کم دارد تبدیل به تجربه ارکی تاییپیی انسان مدرن می شود) کماکان به حیاط خودش در خاطره سازی ما حضور داشته باشد؟

یکی از رقیب های دیرینه که در سال های اخیر تبدیل به دشمن خونی سینما شده، چیزی نیست جز مفهوم سریال. چرا می گویم مفهوم سریال؟ چون احساس می کنم در زندگی پرسرعت مان مفهوم ها را به باد فراموشی سپرده ایم. سریال را می شود با کلمه "تعلیق" مترادف کرد. تعلیقی که با به وجود آمدن صنعت چاپ ابتدا به ساکن از طریق کتاب ها و بعدها توسط روزنامه ها وارد منزل انسان ها شد. نظر دوستان مسن تر را به داستان هایی که قدیم در مجله ها و روزنامه ها که به صورت پاورقی چاپ می شد جلب می کنم. بسیاری از کتاب های دنیا اول در روزنامه به صورت هفتگی چاپ می شد. سریال از همینجا متولد شد. داستانی دنباله دار در اندازه ای کوتاه تر از حد معمولش به صورت پاورقی در صفحات روزنامه طوری چاپ می شد که خواننده علاوه بر سرگرمی مخاطب می بایست حس انتظار تا هفته بعدی را هم در او به قلقلک درآورد. شما این مفهوم از سریال را در ذهنتان تصور کنید که با اختراع تلوزیون به چه شکوفایی رسید. اما پخش

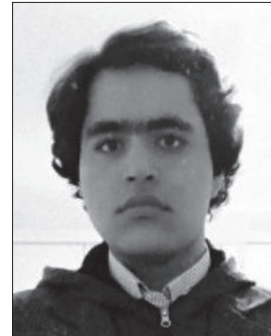


علی درزی

سینما و تلوزیون را نمی توان به دو یار قدیمی و یا حتی تازه متحد شده تعبیر کرد بلکه به لحاظ صنعتی و تکنولوژی می توان گفت تا حدود بسیار زیادی قاب ارائه شان یکی شده. اصل سینما به پرده نقره ای جادویی اش و تلوزیون به قاب کوچکش معروف بوده و هر یک محصول مخصوص به خودش را ارائه می کرده، سینما قاب پخش هنر هفتم و تلوزیون مدخل ورود رسانه به خانه های مردم شد. تا این که همان تکنولوژی این مرز را بر هم زد و شبکه های پخش نمایش خانگی به واسطه تلوزیون های غول پیکر، سینما را به خانه هایمان آورد. اگر از خود شما بپرسند که ده فیلم سینمایی آخری را که دیده اید، کجا دیده اید؟ یعنی منظوم این است که در سینما دیده اید یا قاب تلوزیون؟ بدون شک اگر هر ده تایش نباشد، نه تایش را از تلوزیون دیده اید. (البته اگر خدا رحم کرده باشد و چنتایی اش را از موبایل و لپ تاپ ندیده باشید.) شاید بپرسید ایرانش چیست؟ همان طور که مرحوم فروغ بر این باور بود که شعر کهنه و نو ندارد، به نظر من، انسان هم



ده فرمان



محمد صالح فصیحی

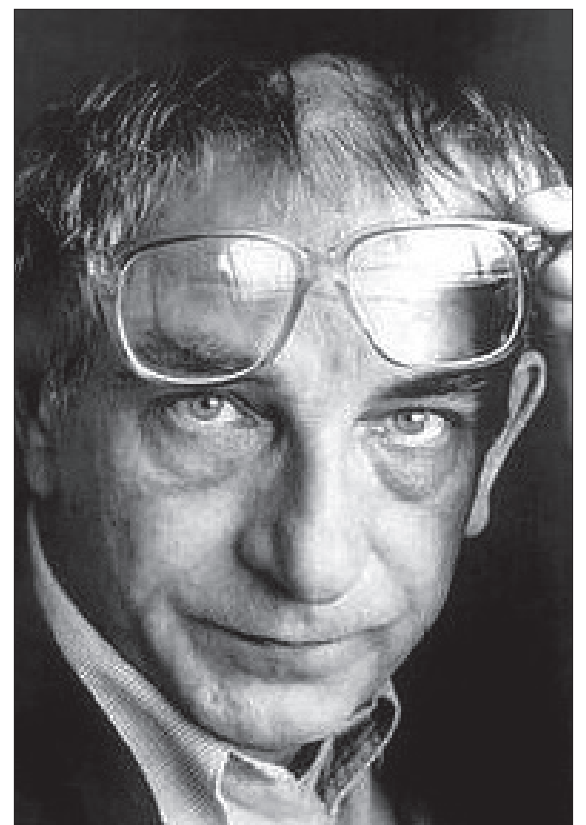
و حتی شاید آخرین کسیست که بخواید موعظه و نصیحت مذهبی بکند، کسی نیست که نگاهت کند و سریالی بسازد پر از بکن-نکن؛ پر از افعال امری، پر از فرایندهایی که داستان را به سوی نتیجه گیری محتوم سوق میدهد. نه اینگونه نیست. چه هنگامی که دارد از وجود خداوند صحبت میکند (قسمت اول) یا هیچگونه بتی برای خودت درست نکن و جلوی دیگران-آدمیان خموراست نشو و تعظیم مکن (قسمت دوم) که توصیه-فرامینی معنویست؛ و چه هنگامی که از اعمال مادیت‌پر و ملموستری سخن میگوید، مانند قتل مکن (قسمت شش)، زنا مکن (قسمت هفت)، دزدی مکن (قسمت هشت) یا برضد همسایه‌ت شهادت دروغ مکن (قسمت نهم)، همچنان در هر دو گونه‌ی این دستورات، کیشلوفسکی میگوید و رد میشود. کاری به کارت ندارد که حرفش را گوش میدهی یا نه، میبینیش یا نه، او دقیق است رو هر حرکت بزرگ و کوچک شخصیت‌هایش؛ مثلاً دوروتا گلر، زنیست که همسرش مریض است و در بیمارستان بستریست. در هنگامی که جواب دقیق و درستی از سمت دکتر شوهرش نمیشوند - دکتر همسایه‌ی طبقه پایینی آنهاست - میآید لب پنجره و به گل و گل‌دانی که دارند دست میکشد. شاید خیلی طول کشیده تا گل به همچین روزی برسد، شاخه‌ها بلند رسیده، سبز، با برگهای قشنگ... اما شوهرم چه؟! چه گفت دکتر؟! باز جوابی نداد... نارام هم سیگار... دست میکشد به برگهای گل و دانه، دانه، میکند آنها را. تا زمانی که هیچ برگ سبزی نمی ماند رویش. یک تنه‌ی نحیف میماند رویش. درین حینی که او داشت

قسمت اول، ده فرمان: پسر میپرسد: «خدا کیست؟»
عمه‌ش میگوید: «چه حسی داری الان؟»
پسر میگوید: «دوست دارم»
عمه نگاهش میکند: «دقیقاً؛ خدا همین دوست داشتن است.»

شاید خدا همین دوست داشتن باشد، خدا عشق باشد، خدا محبت باشد، و زمانه هم که طرح محبت نه این زمان انداخت: عشق ازلی و ابدیست؛ و اگر عشق و خداوند یکی باشند، آنگاه: شناسنده‌ی حق تعالی آنگاه باشی که ناشناس شوی... در آفریدگار اندیشه مکن که بیراه تر کسی آن بود، که جایی کی راه نبود، راه جوید؛ چنانکه رسول گفت علیه السلام: تفکرو فی آله الله و لاتفکرو فی ذاتہ: به جای ذات، در موهبت‌های خدا بیندیشید. (قابوسنامه، عنصرالمعالی، نفیسی) یکی از این موهبت‌های خدا که رسیده بهت پسر است. پسر کوچک و دبستانیت که باهم زندگی میکنید. در یک آپارتمان خاکستری و سرد. این آپارتمانها با آن فضایشان در ورشو قرار داد. در پایتخت لهستان. در جایی که بعد از جنگ جهانی دوم، آسیبهای زیادی را به خودش دید. حالا در جایی دیگر که نزدیک است تقریباً به این ساختمانها، رودی-دریاچه‌ای وجود دارد که یخ بسته است در این زمستان سطحش. پدر و پسر با هم حساب میکنند که میشود روی این یخ راه رفت یا خیر. پدر محاسباتش خوبست و در آن زمان - چیزی حدود سی و چند سال پیش - شغلش برنامه نویس است. سروکارش با کامپیوتر است و به خدا

**سریال ده قسمتی
ده فرمان، بیش از آنکه رنگ
و بوی دینی داشته باشد
از هنر آغشته است
و به انسانیت پیوند
خورده است**

و آن دنیا و ماوراء هم اعتقادی ندارد ارتباطی هم. اما خوارش و پسرش اینگونه نیستند. پسرش که به تازگی دارد شکل میگیرد و با زندگی آشنا میشود. حتی آنقدر تازه، که در مدرسه شان از یک دختر بچه‌ی دیگر خوشش میآید. انگار که دوستش بلد. انگار که تازه ورود کند به این فهمیدن و دوست داشتن و عشق و عشق نیز خلاصت، و شاید این تصمیم-اتفاقی که پسر از سر میگذراند، و آن روحیه‌ی کنجکاوانه‌ای که از عمه‌ش نیز درباره‌ی خداوند سوال میکند - شاید به خاطر فضای دور یا نامرتبط با خدایی که پیش پدرش دارد و اینکه از هرچه منع شوی بهش حریص میشوی - باعث میشود که مانند یک واسطه عمل کند این پسر، میان خداوند و پدرش. میان یک تلنگر و یک احساس که قرارست در پدرش رخ دهد. میان شنیدن این جمله که: من خداوند، خلقی تو هستم. همانی که محاسبات حجم و سطح یخت را اشتباه دانست و دست تقدیرش قویتر از علم و پیشبینیه‌ی ای شماسست و پسر را در آب یخ، غرق کرد... همین؟ سریال ده قسمتی ده فرمان، بیش از آنکه رنگ و بوی دینی داشته باشد، از هنر آغشته است و به انسانیت پیونده خورده است. کیشلوفسکی اصلاً کسی نیست



کریستف کیشلوفسکی در میانه‌ی زندگی هنرش به خلق سریالی پرداخت به نام ده فرمان. ده فرمان موسی و یا دکالوگ. کیشلوفسکی فیلمنامه‌ی این سریال را به همراه کشیشف پیسیویچ نوشت. خودش میگوید که نوشتن این سریال ده قسمتی، چیزی حدود یک سال طول کشید. یکسال همراهی و مصاحبت با پیسیویچ و شب بیداری با او در اتاقی که دود سیگار مه‌ی غلیظ در آن پراکنده است. یکسال نوشتن این مجموعه طول کشید و یکسال و یکی-دو ماه، ساختن این مجموعه. اما برخلاف تصویری که خود کیشلوفسکی داشت، این مجموعه محبوبیت و معروفیت دور از باوری را بین مردم کسب کرد. محبوبیتی که کیشلوفسکی، شاید به کنایه یا طنز میگوید که علتش را نمیانم. سریال ده فرمان، به طبق ده فرمان خداوند به موسی ساخته شده است. در تورات، در سفر خروج داستان موسی و بنی اسرائیل آمده است که از مصر به سوی سرزمین موعود حرکت میکنند. در این کتاب آمده است که: خدا اینگونه سخن گفت: ۱- من خداوند، خلقی تو هستم. همان خدایی که تو را از اسارت در مصر آزاد کرد.



آگهی مناقصه عمومی



شهر داری گرگان در نظر دارد

نسبت به اجرای زیرسازی و بتن چمن و فنس کشی زمین ورزشی پارک پارتیا (با مشخصات بارگذاری شده در سامانه ستاد) با مبلغ برآورد اولیه ۱,۵۸,۹۵۸,۱۹۶,۲۳ ریال (بدون تعدیل) بر مبنای فهرست بهاء ورسته کاری ابنیه - راه و باند از محل کد پروژه ۶۰۶۱۰۱ بودجه عمرانی شهرداری از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید، لذا افراد و شرکت های واجدالشرایط می توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۹ لغایت مورخه ۱۴۰۳/۰۵/۰۴ به سامانه ستاد آدرس اینترنتی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

سیدمحمد زاسیدالنگی - شهردار گرگان - شناسه آگهی ۱۷۴۹۲۳۹



آگهی مناقصه عمومی



شهر داری گرگان در نظر دارد

نسبت به اجرای زیرسازی و بتن چمن و فنس کشی زمین ورزشی پارک فجر شهرک امام (با مشخصات بارگذاری شده در سامانه ستاد) با مبلغ برآورد اولیه ۱,۵۸,۹۵۸,۱۹۶,۲۳ ریال (بدون تعدیل) بر مبنای فهرست بهاء ورسته کاری ابنیه - راه و باند از محل کد پروژه ۶۰۶۱۰۱ بودجه عمرانی شهرداری از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید، لذا افراد و شرکت های واجدالشرایط می توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۹ لغایت مورخه ۱۴۰۳/۰۵/۰۴ به سامانه ستاد آدرس اینترنتی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

سیدمحمد زاسیدالنگی - شهردار گرگان - شناسه آگهی ۱۷۴۹۲۳۲

«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 آراء صادره هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض آقای داود رحمتی بشماره شناسنامه ۲۵۳۴۷ بشماره ملی ۲۱۲۰۲۵۱۹۶ صادره از گرگان فرزند رمضان متقاضی کلاسه پرونده ۱۸۱۶۰۰۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۱۷۳۱ در ششدانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است به مساحت ۲۰۵,۵۷ مترمربع از پلاک ۳- اصلی واقع در اراضی اوزینه بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می شود از این رو اشخاصی که نسبت به رای صادره فوق الذکر اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذصلاح قضائی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به این اداره ارائه نمایند.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۴/۰۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۴/۱۹
حجت الله تجری رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان - شناسه آگهی ۱۷۳۴۴۷۹

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 ۱۴۰۳۰۳۱۲۰۱۰۰۲۹۱۰ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه ۱۴۰۱۱۱۴۴۱۲۰۱۰۰۰۴۰۵ تقاضای آقای سیدمجید زمانی به شماره شناسنامه ۲۰۳۹ و کد ملی ۲۱۲۰۷۶۹۹۵۶ صادره از گرگان فرزند سیدشعبان در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی که ششدانگ عرصه آن وقف است بمساحت ۱۶۱/۶۰ مترمربع از پلاک شماره ۷۳ فرعی از ۳۷۸۲- اصلی واقع در اراضی شهری بخش یک حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از احراز مالکیت متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می شود از این رو اشخاصی که نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذصلاح قضائی تقدیم نمایند.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۴/۰۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۴/۱۹
مهدی شاه مهری سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان - شناسه آگهی ۱۷۳۹۷۶۳

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 آراء صادره هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض آقای حمید صفری بشماره شناسنامه ۲۱۱۰۵۷۳۴۹۳ بشماره ملی ۲۱۱۰۵۷۲۴۹۳ صادره از گرگان فرزند محمدرضا متقاضی کلاسه پرونده ۱۵۲۰۰۰۱۵۲۰۰۱۲۴۸۰۰۰۱۷۳۱ در ششدانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است به مساحت ۸۹,۲۰ مترمربع از پلاک ۳- اصلی واقع در اراضی اوزینه بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می شود از این رو اشخاصی که نسبت به رای صادره فوق الذکر اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذصلاح قضائی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به این اداره ارائه نمایند.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۴/۰۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۴/۱۹
حجت الله تجری رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان - شناسه آگهی ۱۷۳۷۷۲۲

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 ۱۴۰۳۰۳۱۲۰۱۰۰۳۰۹۰ هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۰۱۰۰۰۹۴۷ تقاضای آقای ابراهیم اسدیپور به شماره شناسنامه ۸۶۹ و کد ملی ۲۱۲۰۷۶۲۰۰۶ صادره از گرگان فرزند غلامرضا در ششدانگ یک قطعه باغ که در آن احداث بنا شده است بمساحت ۱۰۱۱۹/۱۱ مترمربع از پلاک شماره ۲۵۸- اصلی واقع در اراضی عیسی محله بخش دو حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال از مالک رسمی به متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می شود از این رو اشخاصی که نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذصلاح قضائی تقدیم نمایند.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۴/۰۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۴/۱۹
مهدی شاه مهری سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان - شناسه آگهی ۱۷۳۹۹۷۳

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 آراء صادره هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه های ۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۱۷۱۸ و ۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۱۷۲۸ و ۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۱۷۳۷ و ۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۱۷۳۸ و ۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۱۷۳۹ و ۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۱۷۳۰ و ۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۱۷۳۱ و ۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۱۷۳۲ تقاضای آقای محمد دودانگی به شماره شناسنامه ۷۳ و کد ملی ۲۲۴۹۷۰۷۰۹۱ صادره از کردکوی فرزند عباسی در ۵/۵ دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی که مقدار یک دانگ مشاع از ششدانگ عرصه آن وقف است ۲-خانم کاملیا فاضلی به شماره شناسنامه ۴۶۷ و کد ملی ۲۰۳۱۵۴۴۷۵۶ صادره از گنبدکاووس فرزند کاوس در ۰۸/۸ دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی که مقدار یک دانگ مشاع از ششدانگ عرصه آن وقف است ۳-خانم عقیقه صالحی به شماره شناسنامه ۳۹۳۹ و کد ملی ۲۱۲۱۶۴۴۲۸۸ صادره از گرگان فرزند محمدرضا در ۵/۵ دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی که مقدار یک دانگ مشاع از ششدانگ عرصه آن وقف است ۴- آقای محمد ساوری به شماره شناسنامه ۷۷۳ و کد ملی ۲۱۲۱۹۳۵۳۹۸ صادره از گرگان فرزند مختار در ۵/۵ دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی که مقدار یک دانگ مشاع از ششدانگ عرصه آن وقف است ۵-خانم عقیقه صالحی به شماره شناسنامه ۳۹۳۹ و کد ملی ۲۱۲۱۶۴۴۲۸۸ صادره از گرگان فرزند محمدرضا در ۵/۵ دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی که مقدار یک دانگ مشاع از ششدانگ عرصه آن وقف است ۶- آقای سیدامین امینی به شماره شناسنامه ۲۴۷۰ و کد ملی ۲۸۷۳۵۷۲۸۱۸ صادره از همدان فرزند سیدمحمد در ۵/۵ دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی که مقدار یک دانگ مشاع از ششدانگ عرصه آن وقف است ۷-خانم زهرا کشر به شماره شناسنامه ۵۸ و کد ملی ۲۲۴۹۵۷۳۶۵۴ صادره از کردکوی فرزند صفر در ۵/۵ دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی که مقدار یک دانگ مشاع از ششدانگ عرصه آن وقف است ۸- آقای رضوانعلی ضیائی به شماره شناسنامه ۱۵ و کد ملی ۵۷۲۹۸۱۸۲۵۴ صادره از بردسکن فرزند اسمعیل در ۱/۹۸ دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی که مقدار یک دانگ مشاع از ششدانگ عرصه آن وقف است ۹-خانم صدیقه صلیبی به شماره شناسنامه ۳۵۹ و کد ملی ۲۲۴۸۹۰۸۷۵۱ صادره از کردکوی فرزند عباس در ۰۷/۶ دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی که مقدار یک دانگ مشاع از ششدانگ عرصه آن وقف است بمساحت کل عرصه ۲۷۷/۸۷ مترمربع از پلاک شماره ۱۱۸- اصلی واقع در اراضی سعیدآباد بخش دو حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال از مالک رسمی به متقاضیان دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می شود از این رو اشخاصی که نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذصلاح قضائی تقدیم نمایند.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۴/۰۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۴/۱۹
مهدی شاه مهری سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان - شناسه آگهی ۱۷۴۰۱۵۷

چگونه با افزایش وزن فرزندمان مقابله کنیم؟



علل افزایش وزن در کودکان و نوجوانان متفاوت است. این عوامل شامل دلایل ژنتیکی، هورمونی یا رفتاری مرتبط با خوردن کالری اضافی و عدم فعالیت بدنی است

مهم است که جنبه روانی کودک خود را تقویت کنید. مشکل چاقی و اضافه وزن یکی از جدی ترین مشکلات سلامتی است که بسیاری از کودکان و نوجوانان از آن رنج می برند و جدیت آن در ارتباط با احتمال ابتلا به بیماری های مزمن مانند فشار خون و کلسترول بالا و همچنین دیابت و درد مفاصل است. به گزارش ایرنا زندگی، موضوع چاقی فرزندان همیشه چالشی پراسترس به همراه دارد. به ویژه برای والدینی که از یک سو متوجه جدی بودن مشکل هستند و از سوی دیگر، مشتاق هستند تا اعتماد به نفس کودک را تقویت کنند و او را متوجه احساس پذیرش بی قید و شرط کنند چون که صحبت کردن در مورد مشکل وزن برای او به موضوعی بسیار حساس تبدیل می شود.

افزایش وزن و سلامت روان
در مطالعه ای که در سال ۲۰۲۳ منتشر شد و شامل بیش از ۱۸۰۰۰ کودک از بریتانیا بود، محققان دریافته اند که افزایش رضایت کودکان از ظاهر و اعتماد به نفس خود از اوایل نوجوانی می تواند به محافظت در برابر اثرات منفی اضافه وزن بر سلامت روان آنها کمک کند. به گفته هانا کریس، نویسنده اول این مطالعه، علیرغم اهمیت حفظ وزن سالم کودک، این امر نباید به بهای سلامت روان او یا از طریق انگ زدن به اضافه وزن اتفاق بیفتد، که منجر به کاهش اعتماد به نفس و طولانی شدن آن می شود. برخی از کودکان به دلیل اضافه وزن دچار مشکلات روزمره مانند آزار و اذیت، قلدری و ناتوانی در شرکت در فعالیت های ورزشی می شوند که بر سلامت روان آنها تأثیر می گذارد. ممکن است کودک خود را در یک دایره بسته گیر ببیند، چون فشارهایی که در نتیجه افزایش وزن در معرض آن قرار می گیرد، او را به دنبال راحتی در خوردن غذا می کشاند، که منجر به افزایش وزن بیشتر می شود و نتیجه نهایی این این است که باعث می شود فرد احساس کند عادات غذایی او نمی تواند تغییر کند. اگرچه حفظ وزن مناسب برای کودک مهم است، اما این امر نباید به ضرر سلامت روان او باشد. علل افزایش وزن در کودکان و نوجوانان متفاوت است. این عوامل شامل دلایل ژنتیکی، هورمونی یا رفتاری مرتبط با خوردن کالری اضافی و عدم فعالیت بدنی است. به ویژه اینکه در سال های اخیر ساعاتی که کودکان در مقابل نمایشگرها می گذرانند افزایش یافته و می توان دلایل آن را آموزش های مجازی دوران همه گیری کرونا و یا شاید دلایل اقتصادی و اجتماعی ناشی از کاهش درآمد خانواده و ناتوانی فرزندان در دسترسی

های غذایی سالم با هم کارهایی هستند که باعث می شود او احساس کند تنها نیست. یک تیم در حالی که او برای کاهش وزن تلاش می کند، همراه و کمک او هستند.

هدفگذاری در حد توان کودک باشد

اهداف کوچک و قابل دستیابی روزانه را تعیین کنید تا کودک در مواجهه با اهداف بزرگ ناامید نشود. توصیه می شود که کودک را در فعالیت های ورزشی غیر رقابتی درگیر کنید. این نوع فعالیت به دلیل تأثیر روانی مثبت آنها در افزایش اعتماد به نفس کمک شایانی برای اوست. انجام برخی فعالیت های ورزشی علاوه بر ورزش، کودک را به شرکت در فعالیت های دیگر مانند بازی، نقاشی و غیره تشویق می کند، زیرا باعث ایجاد حس اعتماد به نفس می شود و به او کمک می کند تا احساسات خود را راحتتر بیان کند.

رژیم غذایی چطور باشد؟

کودک خود را مجبور به پیروی از رژیم های غذایی افراطی نکنید، زیرا این برنامه های رژیمی لزوماً تمام نیازهای غذایی او را در مرحله رشد برآورده نمی کنند. پس در ابتدا مطمئن شوید که جایگزین های سالمی برای تنقلات و غذایی که کودک می خورد، چه نوع و چه مقدار و چه رفتارها و الگوهای مرتبط با آن در نظر گرفته اید، مانند پاپ کورن، میوه ها و سبزیجات تمیز و جو دوسر.

عادت های دیگر موثر در وزن

برخی از مطالعات، کیفیت پایین خواب را به افزایش وزن مرتبط می دانند. پس مطمئن شوید که یک برنامه درست برای خواب تنظیم کنید. حداقل یک ساعت قبل خواب از استفاده از صفحه نمایش جلوگیری کنید. حتی در روزهای تعطیل از یک برنامه خواب ثابت پیروی کنید. به یاد داشته باشید که هدف شما این است که به فرزندتان کمک کنید تا چه از نظر جسمی و چه از نظر روحی زندگی سالم و شاد داشته باشد. فقط روی خلاص شدن از شر چند کیلوگرم از وزنش تمرکز نکنید و حتماً کودک را تشویق کنید تا با شما ارتباط سالم و پویایی برقرار کند. احساسات خود را بیان کند و درک خود را از فشارهایی که متحمل می شود نشان دهد. اگر به جایی برسید که نتوانید به او کمک کنید، کمک گرفتن از یک روانشناس ضرری ندارد، زیرا روانشناس می تواند به شما در یافتن ریشه های فشارهای عاطفی و روانی کمک کند.

بدون استرس روانی از شر اضافه وزن خلاص شوید

قبل از شروع کمک به کاهش وزن کودک، ابتدا باید شاخص توده بدن را محاسبه کنید. به خصوص که کودکان برای رشد و تکامل مناسب نیاز به خوردن غذای کافی دارند که به معنای رصد کردن میزان مورد نیاز کالری است. کودک در صورت عدم نیاز واقعی به کاهش وزن باید غذا بخورد که نخوردن و منع خوردن او می تواند بر رشدش تأثیر منفی بگذارد. اگر شک دارید که فرزندتان از اضافه وزن رنج می برد یا نه، اولین قدم این است که به پزشک مراجعه کنید که بتواند این وضعیت را ارزیابی کند. مهم است که تقویت جنبه روانشناختی فرزندتان را در نظر بگیرید و کارشناسان توصیه می کنند که مکالمه شما مستقیماً روی کاهش وزن متمرکز نباشد بلکه بر حفظ سلامت عمومی متمرکز کند تا حساسیت فرد در مورد اضافه وزن تقویت نشود. اطمینان حاصل کنید که کل خانواده به رفتارهای سالم پایبند هستند تا کودک احساس تبعیض یا انزوا نکند. رفتن به یک گردش خانوادگی که شامل فعالیت بدنی مانند شنا یا دوچرخه سواری و یا پیاده روی می شود و برنامه ریزی برای داشتن وعده

روزآمدسازی نقشه جامع علمی کشور در اولویت است

دبیر ستاد علم، فناوری و نوآوری شورای عالی انقلاب فرهنگی گفت: روزآمدسازی نقشه جامع علمی کشور که ۱۳ سال از تصویب آن می گذرد در اولویت است. به گزارش روابط عمومی، ایمان افتخاری در نشست هیات اندیشه ورز شورای عالی انقلاب فرهنگی گلستان در گرگان، اظهار کرد: برای روزآمدسازی نقشه جامع علمی کشور از ظرفیت هیات های اندیشه ورز علمی استان ها استفاده خواهد شد. وی با بیان این که توجه و بهره گیری از ظرفیت نقشه جامع علمی برای شتاب در توسعه کشور مطالبه رهبر معظم انقلاب است، گفت: باید بیش از گذشته تلاش کنیم انتظار رهبر معظم انقلاب در این حوزه محقق شود. وی با تأکید بر مشخص شدن نقش دستگاه هادر پیاده سازی نقشه جامع علمی کشور، افزود: برای تقسیم کار در اجرایی شدن این نقشه جامع علمی باید زنجیره اجرایی آن به طور کل صورت گیرد و اثرات آن در توسعه دیده شود. معاون آموزشی و پژوهشی ستاد علم و فناوری دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی نیز در این جلسه گفت: داشتن برش استانی در نقشه جامع علمی کشور، پیشروان توسعه استان به شمار می رود که باید به آن دست یافت. غلامرضا سلیمی افزود: تاکنون استان بوشهر دارای برش استانی نقشه جامع علمی کشور شده و باید برای تهیه آن در سایر استان ها با لحاظ ظرفیت ها تلاش شود تا این حلقه مفقوده در توسعه مناطق برطرف شود. وی ادامه داد: استان گلستان با توجه به این که قطب کشاورزی و نقش آفرین امنیت غذایی کشور به شمار می رود می تواند دارای برش استانی نقشه جامع علمی شده و از آن برای توسعه پایدار و تولید ثروت و فقرزدایی از ساکنانش استفاده کند. رییس دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان نیز گفت: تهیه برش استانی نقشه جامع علمی در گلستان، فرصت مغتنمی برای کمک به اجرای برنامه های دستگاه های اجرایی در شتاب دادن به توسعه استان است. شعبان شتابی جویباری افزود: از ظرفیت هیات اندیشه ورز دانشگاهی گلستان برای شتاب در تهیه برش استانی نقشه جامع علمی استفاده خواهد شد تا این نقشه ترسیم و مراکز دانشگاهی در توسعه پایدار و هفتمند بیشتر شهیم شوند. در این نشست تعدادی از اعضای هیات اندیشه ورز دانشگاهی گلستان ضمن مشارکت در تهیه برش استانی نقشه جامع علمی کشور، بر توجه به عدالت آموزشی در مراکز آموزشی عالی استان و حمایت مالی از دستگاه های مرتبط در اجرایی شدن نقشه جامع علمی و تأثیرگذاری آن در توسعه استان تأکید کردند.

آگهی دعوت سهامداران شرکت حمل و نقل آق قلا بار (سهامی خاص)

به شماره ثبت ۳۵ و شناسه ملی ۱۰۷۰۰۰۰۴۸۴۱

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده و جلسه عمومی عادی سالیانه برای انتخاب و تعیین سمت مدیران و انتخاب بازرسین و روزنامه کثیرالانتشار و تعیین حق دارندگان امضاء که در تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۳۰ به ترتیب در ساعت ۹ صبح و ۱۱ صبح در آدرس شرکت واقع در گلستان- شهرستان آق قلا- روبروی شهرک صنعتی آق قلا تشکیل می گردد، حضور بهم رسانند.

- ۱- انتخاب و تعیین سمت مدیران
- ۲- انتخاب بازرسین
- ۳- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار
- ۴- دارندگان حق امضاء

مدیر عامل و عضو هیئت مدیره

گوشه

۰۱۷۳۲۲۴۴۳۰۲

فرزندپروری ذاتی است یا اکتسابی؟



رسانه‌های اجتماعی مملو از موضوعات و توصیه‌هایی درباره روش‌های صحیح و مدرن فرزندپروری است، اما - صرف نظر از اینکه چقدر معتبر هستند - اغلب کافی نیستند، چون به گفته کارشناسان، فرزندپروری مهم‌ترین و دشوارترین شغل در جهان است. به گزارش ایرنا زندگی، بسیاری از افراد بدون آگاهی قبلی نسبت به مراقبت از فرزندان و روش‌های تربیت آنها، مسئولیت‌پذیری یا مادری را بر عهده می‌گیرند، به غیر از آنچه که والدین خود انجام می‌دهند، بنابراین فکر می‌کنند که این کار یک امر غریزی است و می‌توان به راحتی با آن کنار آمد در حالی که در یک چرخه بی‌پایان از مشکلات قرار می‌گیرند.

والدین با دروغ‌گویی کودکان چگونه رفتار می‌کنند؟
کارشناسان بر این باورند که فرزندپروری موفق یک موهبت ذاتی نیست، بلکه مهارتی است که می‌توان با ثبت نام در دوره‌های آموزشی که توصیه می‌شود در دوران آمادگی برای مرحله فرزندآوری گذرانده شود و بعداً آن را در یک دوره آموزشی پیگیری کنند. روشی که متناسب با مراحل رشد کودک باشد نه در نتیجه بروز مشکلات تربیتی خاصی که کودک با آن مواجه است. کارشناسان آموزش معتقدند که برنامه‌های فرزندپروری به یک نیاز اصلی در زندگی هر مادر و پدری تبدیل شده است.

روش‌های معمول فرزندپروری چگونه تغییر کرده است؟
در گزارشی که توسط وبسایت آمریکایی آتلانتیک منتشر شده است، فیت هیل می‌گوید: هیچ‌کس نمی‌داند چگونه فرزندان را تنها از طریق گزینه بزرگ کند. تا اواسط قرن بیستم روش‌های فرزندپروری تا حدودی شهودی به نظر می‌رسید، زیرا نه فقط در ذهن والدین، بلکه در تصور دیگران نیز بسیاری از افراد با این تصور رشد کرده‌اند. در خانواده‌های گسترده (با اعضای همچون مادر بزرگ و پدربزرگ و عمه و خاله و...) که با هم زندگی می‌کنند، عمه‌ها، عموها و مادربزرگ‌ها ممکن است به تربیت کودک کمک کرده باشند و بسیاری از کودکان بزرگتر نیز برای کمک به بچه‌های کوچکتر فرصت‌های زیادی داشتند. در زمانی که بسیاری از والدین در تلاش هستند تا بدانند چگونه خود را به درستی تربیت کنند، روش‌هایی که مردم قبلاً از طریق آن‌ها تربیت فرزند را یاد می‌گرفتند تغییرات عمده‌ای کرده است و یافتن جایگزین‌هایی برای پر کردن شکاف‌های بین نسلی و تربیت این نسل دشوار شده است. در عصر مدرن، بسیاری از آنها لزوم شرکت در دوره‌های والدگری را به راحتی نمی‌پذیرند مگر زمانی که با مشکلات و چالش‌هایی روبرو شوند که تا قبل از این به آنها فکر نکرده باشند.

کودک در حال رشد و وضعیت دائمی در حال تغییر
استاد آموزش والدین دانشگاه ایالتی اورگان «شاونو تومین» می‌گوید: زمانی که او به کودکان خردسال آموزش می‌داد، رشد کودک را مطالعه می‌کرد و قبل از مادر شدن به برگزاری چند دوره تربیتی کمک کرده بود. با وجود این همه تجربه، او هنوز لحظاتی را در خود می‌بیند که بعد از بچه دار شدنش عمیقاً احساس درماندگی می‌کند. او می‌گوید که مهم نیست چند کتاب خوانده‌اید. فرزندپروری فرآیندی پویا و اغلب وابسته به تجربیات فردی است که دوره‌ها و کلاس‌ها نمی‌توانند آن‌ها را پوشش دهند، اما می‌توانند با والدین در این فرایند کمک کنند. خانواده‌ها همچنین می‌

خاموش کردن تدریجی این رفتارها تلاش می‌کند. یونس خاطر نشان می‌کند: محیط خانوادگی سرشار از محبت و پذیرش و اشتیاق به تربیت کودک و ارائه مهارت‌های فردی، زندگی، اجتماعی و روانی، محیطی مناسب برای تربیت کودکی با سطح بالایی از سلامت روانی و مهارت‌های اجتماعی است. توسعه سریع روابط اجتماعی و باز بودن مسائل فرهنگی آن هم به صورت غیرقانونی حال حاضر در جوامع، منبع اصلی بسیاری از چالش‌های پیش روی والدین در برخورد با فرزندان است. اعم از کودک یا نوجوان تلقی می‌شود. اینجاست که اهمیت برنامه‌های والدگری که به والدین امکان تربیت مؤثر را می‌دهد، مشهود می‌شود. مهارت‌هایی که به آنها کمک می‌کند این چالش‌ها را با انعطاف‌پذیری زیاد مدیریت کنند. این سوال باقی می‌ماند والدین چه زمانی باید به روانشناس یا مشاور آموزشی مراجعه کنند؟ میزان نیاز به شرکت در دوره‌های والدگری چقدر است؟ پاسخ: مطمئناً نیاز هر خانواده به این برنامه‌های پیشگیرانه و درمانی بسته به محیطی که کودکان در آن رشد می‌کنند، متفاوت است. علاوه بر این باید سطوح مختلف هر خانواده، از نظر آموزش، فرهنگ، سطح مالی و نوع مشکلاتی که والدین با فرزندان خود با آن روبرو هستند را نیز در نظر داشت. نیاز به مراکز خانواده‌ها که والدین را آموزش می‌دهد، ضروری و حیاتی است و نمی‌توان آن‌ها را چه در سطح مشاوره پیشگیرانه و چه در سطح مشاوره درمانی برای ایجاد این مراکز و ارائه برنامه‌های مورد نیاز و متخصصان مسئول آن دست کم گرفت.

یونیسف خواستار تجدیدنظر در مورد مادری و پدری است

در یک موضوع مرتبط، والدین به زمانی برای گذراندن با فرزندان خود نیاز دارند، اما بسیاری از آنها به خدماتی که مهارت‌های فرزندپروری و والدگری را به آن واسطه بیاموزند یا از سلامت روان خود مراقبت کنند، دسترسی ندارند. بسیاری از خانواده‌ها چاره‌ای جز کار کردن در ساعات طولانی برای حمایت از فرزندان و خانواده خود ندارند. از این رو، صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف) بر این باور است که اکنون بیش از هر زمان دیگری نیاز داریم تا حمایتی را که والدین ارائه می‌کنیم، بازبینی کنیم تا آنها زمان، منابع و خدماتی را داشته باشند که بهترین شروع و بهترین زندگی را برای کودکان فراهم نمایند. یونیسف در بیانیه‌ای که در وبسایت رسمی خود منتشر کرده است، از دولت‌ها، شرکت‌ها و جوامع محلی می‌خواهد تا بر اساس پیشنهادات زیر، در گسترش دامنه برنامه‌های فرزندپروری و سیاست‌های دوستدار خانواده، به ویژه در سال‌های اول زندگی کودک، سرمایه‌گذاری کنند.

سیاست‌های دوستدار خانواده: از جمله مرخصی با حقوق والدین، زیرا روابط مثبت والدین و فرزند در سال‌های اولیه برای ارتقای رشد مغز و رفاه و سلامت روان کودکان در طول زندگی حیاتی است.

دوره‌های فرزندپروری: گروه‌های حمایتی جامعه می‌توانند به والدین حمایت لازم را برای یادگیری مهارت‌ها، دریافت توصیه‌های عملی و راهنمایی در مورد فرزندپروری و حمایت از رفاه و سلامت روانی آنها ارائه دهند.

کودک در حال رشد و وضعیت دائمی در حال تغییر استاد آموزش والدین دانشگاه ایالتی اورگان «شاونو تومین» می‌گوید: زمانی که او به کودکان خردسال آموزش می‌داد، رشد کودک را مطالعه می‌کرد و قبل از مادر شدن به برگزاری چند دوره تربیتی کمک کرده بود. با وجود این همه تجربه، او هنوز لحظاتی را در خود می‌بیند که بعد از بچه دار شدنش عمیقاً احساس درماندگی می‌کند. او می‌گوید که مهم نیست چند کتاب خوانده‌اید. فرزندپروری فرآیندی پویا و اغلب وابسته به تجربیات فردی است که دوره‌ها و کلاس‌ها نمی‌توانند آن‌ها را پوشش دهند، اما می‌توانند با والدین در این فرایند کمک کنند. خانواده‌ها همچنین می‌توانند به جای جستجو و صرف زمان برای مشاوره آنلاین، تجربیات خود را با یکدیگر تبادل کنند.

آیا دوره‌های والدگری از الزامات ازدواج است؟

الجزیره نوشت: برنامه‌های فرزندپروری از دهه ۱۹۶۰ میلادی گسترش یافته است و با توسعه اجتماعی در حال وقوع در جهان، این برنامه‌ها در زمان کنونی جایگاه مهم‌تری پیدا کرده‌اند. مشاور خانواده و مددکار اجتماعی «حمسا یونس» معتقد است که برنامه‌های والدگری به یک نیاز اساسی در زندگی هر مادر و پدری تبدیل شده است، او در مصاحبه خود با الجزیره نت اضافه کرد: من معتقدم که گذراندن این دوره‌ها برای همه آنها که در شرف ازدواج هم هستند، یک نیاز اساسی است. دوره‌های والدگری - که قبل از زایمان برگزار می‌شود - مداخله‌های زودهنگام است که جنبه پیشگیرانه را در روند تربیت خانوادگی و اجتماعی تقویت می‌کند و در مراحل مختلف زندگی به روند پیشگیری از مشکلات رفتاری، اجتماعی و روان‌شناختی که ممکن است والدین با فرزندان‌شان با آن‌ها مواجه شوند کمک‌زایی می‌کند. به گفته یونس، آموزش والدگری علاوه بر حمایت و درمان به موقع، نتایج مثبت شناختی، رفتاری و روانی را در کودکان و نوجوانان افزایش می‌دهد. این مشاور خانواده اضافه می‌کند که مطالعات بسیاری نشان می‌دهد که هر چه سبک فرزندپروری به طور مثبت رشد کند، سطح مشکلات عاطفی، اجتماعی و رفتاری در کودکان کم‌تر می‌شود و بنابراین ما پایه‌های نوجوانی مثبت‌تری را در آینده نوجوان خواهیم ساخت.

مهارت‌های فرزندپروری مؤثر چیست؟
فقدان مهارت‌های فرزندپروری مؤثر مانعی واقعی بر سر راه رشد و تکامل سالم کودک است که مهم‌ترین دلیل آن تمرکز والدین بر رفتار منفی کودک است که رفتار منفی کودک را تقویت می‌کند. رفتار مثبت در جهت

رسانه‌های اجتماعی مملو از موضوعات و توصیه‌هایی درباره روش‌های صحیح و مدرن فرزندپروری است، اما - صرف نظر از اینکه چقدر معتبر هستند - اغلب کافی نیستند، چون به گفته کارشناسان، فرزندپروری مهم‌ترین و دشوارترین شغل در جهان است. به گزارش ایرنا زندگی، بسیاری از افراد بدون آگاهی قبلی نسبت به مراقبت از فرزندان و روش‌های تربیت آنها، مسئولیت‌پذیری یا مادری را بر عهده می‌گیرند، به غیر از آنچه که والدین خود انجام می‌دهند، بنابراین فکر می‌کنند که این کار یک امر غریزی است و می‌توان به راحتی با آن کنار آمد در حالی که در یک چرخه بی‌پایان از مشکلات قرار می‌گیرند.

والدین با دروغ‌گویی کودکان چگونه رفتار می‌کنند؟

کارشناسان بر این باورند که فرزندپروری موفق یک موهبت ذاتی نیست، بلکه مهارتی است که می‌توان با ثبت نام در دوره‌های آموزشی که توصیه می‌شود در دوران آمادگی برای مرحله فرزندآوری گذرانده شود و بعداً آن را در یک دوره آموزشی پیگیری کنند. روشی که متناسب با مراحل رشد کودک باشد نه در نتیجه بروز مشکلات تربیتی خاصی که کودک با آن مواجه است. کارشناسان آموزش معتقدند که برنامه‌های فرزندپروری به یک نیاز اصلی در زندگی هر مادر و پدری تبدیل شده است. روش‌های معمول فرزندپروری چگونه تغییر کرده است؟ در گزارشی که توسط وبسایت آمریکایی آتلانتیک منتشر شده است، فیت هیل می‌گوید: هیچ‌کس نمی‌داند چگونه فرزندان را تنها از طریق گزینه بزرگ کند. تا اواسط قرن بیستم روش‌های فرزندپروری تا حدودی شهودی به نظر می‌رسید، زیرا نه فقط در ذهن والدین، بلکه در تصور دیگران نیز بسیاری از افراد با این تصور رشد کرده‌اند. در خانواده‌های گسترده (با اعضای همچون مادر بزرگ و پدربزرگ و عمه و خاله و...) که با هم زندگی می‌کنند، عمه‌ها، عموها و مادربزرگ‌ها ممکن است به تربیت کودک کمک کرده باشند و بسیاری از کودکان بزرگتر نیز برای کمک به بچه‌های کوچکتر فرصت‌های زیادی داشتند. در زمانی که بسیاری از والدین در تلاش هستند تا بدانند چگونه خود را به درستی تربیت کنند، روش‌هایی که مردم قبلاً از طریق آن‌ها تربیت فرزند را یاد می‌گرفتند تغییرات عمده‌ای کرده است و یافتن جایگزین‌هایی برای پر کردن شکاف‌های بین نسلی و تربیت این نسل دشوار شده است. در عصر مدرن، بسیاری از آنها لزوم شرکت در دوره‌های والدگری را به راحتی نمی‌پذیرند مگر زمانی که با مشکلات و چالش‌هایی روبرو شوند که تا قبل از این به آنها فکر نکرده باشند.