

■ گلشن مهر شناسنامه گلستان است

■ چهارشنبه ۱ مرداد ماه ۱۴۰۴ / سال بیست و ششم / شماره ۳۰۱۲ / صفحه ۲۵۰۰ تومان

گلشن مهر

۲



کنترل مگس میوه مدیریتانه ای در باغات گلستان



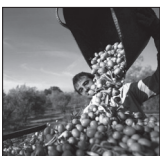
۲



ذخیره آب سدها به ۸ درصد رسید



۳



چگونه زیتون اقتصاد گلستان را دگرگون می کند؟



کارخانه های آرد موتور محرک اشتغال گلستان هستند



« ۲ »

ادبیات کودک و نوجوان



« ۴-۵ »

درمان های خانگی مؤثر برای عرق سوز شدن



« ۸ »

یادداشت اول

برای عباس همه دوران ها

■ احسان مکتبی

این روزها را باید روزهای عباس دوران نام گذاشت. سی تیر شصت و یک به شهادت رسید و سالها بعد در دوم مرداد به وطن بازگشت. چه بسیار مردمانی که در خیابان های کلان شهرها نام او می بینند و نمی دانند که او کیست و یا امثال او چه کسانی هستند؟ ما چه می دانیم نوزاد چند ماهه را رها کردن و در نیمه شبی که میلانی بازگشتی در کار نیست سوار بر پرنده ات شدن و به آسمانها بی نهایت پرواز کردن چه معنا دارد؟ اینها خیال و خواب نیست، روایتی است از ایرانیان شجاعی که روزگاری برای این سرزمین جان داده اند تا دلیلی بر مقدس بودن این خاک باشند، او عباس دوران سرباز دلاور وطن، آرش کمانگیر زمان بود که مردانه ایستاد و جانانه جان داد. او در بهترین کشورها درس خوانده بود و بهترین امکانات را برای زندگی داشت و می توانست هرگاه بخواهد زندگی بی دغدغه ای را آغاز کند اما جان بر سر پیمان خود با ملتش نهاد و با سیمرغ آتش گرفته اش نقشه صدام را نقش بر آب کرد و چون ققنوس در فتن و زبان ملت ایران جاری شد. عباس دوران شیرازی، آرشی شد برای همه دوران های ملت ایران و نامش را تا همیشه تاریخ به عنوان یک انسان در نهایت شکوه و شجاعت در تاریخ ایران زمین ثبت کرد. بزرگ بود و از اهالی امروز بود و با تمام افق های باز نسبت داشت.

این روزها و پس از جنگ تحمیلی دوازده روز و نقشه های پلیدی که برای این آب و خاک کشیده اند باید به خودمان یادآوری کنیم که این خاک اگر هنوز استوار و سر بلند است حاصل رشادتهای مردان و زنان بی ادعایی است که تنها برای حفظ شرافت مام وطن جان خود را هدیه کرده اند، کاش مسؤولان و مدیران بلند مرتبه، سیاستگزاران و سیاستمداران این آب و خاک از درک این نکته غافل نباشند که ادامه راه دوران ها در رضایت این مردمان بی ادعا و نجیب است و تا زمان دارند رویکردهای نادرستی که به نارضایتی مردم منجر شده است را اصلاح کنند که اگر چنین نکنند به عذابی سخت دچار خواهیم شد که آنگاه دیگر فرصت جبران نخواهد بود. کاش همگان این جانبازها و رشادتها را بیاد بیاورند و قدر این ملت فداکار و آب و خاکش را بلدند و برای سربلندی ایران بکوشند.

صاحب امتیاز

این خطر اداره کل شیلات تلاش کرد با توسعه مزارع پرورش ماهیان خاویاری رونقی دوباره به تولید خاویار بدهد و از آن پس مناطق گمیشان، آق قلا و بندر ترکمن شاهد رشد مراکز پرورشی شدند تا اکنون خاویار تولیدی از مزارع جایگزین خاویار دریایی باشد. دریا اگر چه این روزها با بندر قهر کرده است و هر روز اخم خود را بیشتر به هم می کشد بی جا نیست با اصلاح اشکالات زمینه رونق تولید را فراهم آوریم، رونق دریا برای بندر ترکمن هم اقتصاد به همراه خواهد آورد و هم آسایش، شهری که روزگاری هم گمرک داشت و هم مرکز تجارت بود و هم صید ماهیان خاویاری داشت، کاش آب به دریا و رونق به اقتصاد باز آید. این چنین باد.

جنوب شرقی دریای خزر یعنی ساحل بندر ترکمن، گمیشان و خواجه نفس همواره یکی از مناطق مهم صید ماهیان خاویاری در ایران بوده است. انواع تاس ماهی، فیل ماهی و چالباش را تا سالها صیادان محلی به روش های سنتی صید می کردند. هنگامی که در سالهای ۱۳۴۰ تا ۱۳۵۰ ایران به عنوان بزرگترین تولید کننده خاویار در جهان شناخته می شد، خاویار ایران تقریباً به تمام کشورهای بزرگ صادر می شد اما در دهه ۱۳۷۰ تا ۱۳۸۰ با کاهش ذخایر طبیعی، صید بی رویه، آلودگی رودخانه ها، ساخت سد بر رودخانه ها و قاچاق، ذخایر ماهیان خاویاری به شدت کاهش یافت. و عملاً ابتکار عمل از دست ایران خارج شد، به

بر زبان می آورند و در پایگاههای اطلاع رسانی سازمان ها منتشر می شود اما داستان خاویار در گلستان قصه پر غصه ای است از روزگاران دورتر که این منطقه مرکز تولید خاویار بود و دهها کارگر و کارشناس به این صنعت مشغول بودند تا در دهه هفتاد که اندک اندک نشانه های افول در این صنعت دیده شد و تولید از ۲۰۰ تا ۴۰۰ تن در سال به زیر ده تن در سال ۱۳۹۰ رسید و صنعتی به آن حجم از دست رفت. امروزه اما مدیران می گویند که باید به آن دوران بازگشت، اما چگونه؟ به راستی چرا خاویار از دست رفت. یک مطالعه سطحی به ما می گوید دلایل افول این صنعت هم چنان پا برجاست. پژوهشها به ما می گویند: نوار ساحلی در

علیرضا صدرایی- مدیرکل شیلات و رئیس مرکز تحقیقات ذخایر آبزیان آب های داخلی گرگان، بر ضرورت احیای جایگاه گلستان به عنوان قطب تولید خاویار و ارتقای اقتصاد دریامحور استان تأکید کرده است. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی اداره کل شیلات گلستان، رئیس سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان گلستان نیز در این باره گفته است: گلستان باید دوباره به قطب خاویار و اقتصاد دریای خزر تبدیل شود. وی ادامه داده است: ظرفیت های غنی استان در حوزه شیلاتی و دریایی، فرصتی بی بدیل برای توسعه پایدار و افزایش بهره وری اقتصادی است، ممکن است این صحبتها نیز تنها آرزوهایی باشد که گاه مدیران

www.golshanemehr.

«

مساله‌ای به نام «آب»



هادی حق شناس

مسئله آب را باید از چند جنبه نگاه کرد. یکی مصرف آب شرب است و یکی مصرف آب صنعت است و یک بخش هم مصرف آب بخش کشاورزی است. اگر بخواهیم از منظر فقط مصرف آب شرب بررسی کنیم، طبیعتاً اگر اصلاحی در مصرف اتفاق بیفتد، حتماً مسئله آب شرب قابل حل است. امروز همین کشورهای عربی خلیج فارس از طریق کارخانه‌های آب شیرین کن، مسئله آب شرب را حل کرده‌اند و طبیعتاً این موضوعی است که در بسیاری از نقاط جهان اتفاق افتاده یا اتفاق خواهد افتاد. در بخش صنعت، مصرف آب صنعت نسبت به کل آب مورد نیازی که عملیات بخش مربوط به کشاورزی است عدد بزرگی نیست و بیش از ۹۰ درصد آب ایران در بخش کشاورزی مصرف می‌شود. مشکل اصلی ما در بخش کشاورزی است که در طی سنوات گذشته کشاورزی ما به صورت غرقابی بوده و منابع زیادی را از دست داده‌ایم. بنابراین باید یک فکر اساسی در بخش مصارف کشاورزی کرد. آنجا هست که کشور با خطر مواجه است. راه حل موضوع هم استفاده از کشت‌های گلخانه‌ای است. به عنوان یک مثال ساده ذکر می‌کنم؛ اگر در بازارهای مختلف هم در جنوب کشور و هم در شمال کشور به دنبال خرید هندوانه باشید، به راحتی با قیمت مناسب در اختیار همه هست ولی یک سوال ساده این است که این هندوانه با کدام آب تولید شده و چقدر از سفره‌های زیرزمینی استفاده شده؟ همین

مطلب در خصوص بخشی از محصولات کشاورزی دیگر هم هست. به عنوان مثال؛ برنج که مربوط به شمال کشور است، چرا در بیش از ۱۰ استان دیگر که با کمبود آب و سفره‌های آب‌های زیرزمینی مواجه است، آنجا هم کاشت و داشت و برداشت می‌شود؟ لذا اصلی‌ترین مشکل کشور این است که الگوی مناسب برای کشت محصولات مختلف وجود ندارد یا اگر وجود دارد، به دلیل اینکه کشاورز جز محصولی که باید کشت کند، محصول جایگزین ندارد و مجبور است کشت بکند، پس بالاجبار آب‌های سفره‌های زیرزمینی را با حفر چاه‌های غیرمجاز خالی کرده است. از این رو طبیعتاً است که باید یک فکر اساسی بشود. در ۳۱ استان کشور، ۳۰ استان به دلیل برداشت آب سفره‌های زیرزمینی با فرونشست مواجه شده‌اند. این فرونشست زمین‌های مختلف در جغرافیای ایران عمده‌ترین عامل برداشت آب برای بخش کشاورزی اتفاق افتاده است. به نظر می‌رسد که تا زمانی که فکر اساسی برای بخش کشاورزی آنهم از نوع غرقابی نشود، یا کشت‌های گلخانه‌ای جایگزین بخش غرقابی در بخش کشاورزی نشود، این تهدید آب برای جغرافیای ایران هر روز جدی و جدی‌تر خواهد شد. گرچه ما امیدواریم که با خلق تکنولوژی‌های جدید یک راهکاری برای کشورهای شبیه ایران که در نیمکره خشک کره زمین واقع شده‌اند، پیدا بشود. ولی طبیعتاً تا آن هنگام باید به صرفه‌جویی و

تغییر نوع کشت و استفاده از تکنولوژی‌های نوین پرداخت، همچنان که در برخی از کشورهای عربی چنین شده است. فکر می‌کنم یکی از مشکلاتی که در این دو دهه قبل داشته‌ایم، به‌خاطر تحریم‌های ظالمانه، کمتر به سراغ تکنولوژی‌های جدید، کشت‌های گلخانه‌ای که نیاز به مصرف آب را گاهی تا یک دهم هم کاهش می‌دهد، به سراغ اینگونه مدل‌ها رفته‌ایم. به عبارت ساده‌تر؛ تحریم‌ها منجر به این شده که کشاورزی ما عقب‌تر از کشاورزی روز دنیا بشود. برای اثبات این موضوع کافی است به این نکته بپردازیم که مجموع مساحت استان‌های شمالی از برخی از کشورهای شمالی اروپایی بیشتر است و آن کشور اروپایی توانسته است نیازهای محصولات کشاورزی را نه تنها برای خودشان که برای بخش دیگری از کشورهای اروپایی تامین کنند درحالی که ما در شمال کشور به دلیل اینکه از تکنولوژی‌های روز دنیا برای کاشت و داشت و برداشت عقب افتاده‌ایم، نتوانسته‌ایم محصول مناسب روز را تولید کنیم که برای اثبات این موضوع، کافی است به یک عدد اشاره کنم. اگر شمال کشور به‌زرایی و به‌نژادی را انجام بدهد، شاید نیاز به واردات برنج دیگر نباشد. سوال این است چرا به‌زرایی و به‌نژادی را انجام نمی‌دهیم؟ به‌خاطر اینکه از بخشی از تکنولوژی‌های روز کمی عقب مانده‌ایم.

اقتصاددان

کنترل مگس میوه مدیترانه‌ای در باغات گلستان

بهره‌برداران کمک کرده تا شناخت بهتری از آفت داشته و روش‌های مؤثر مبارزه را فرا بگیرند. وی در ادامه اظهار کرد: سال گذشته در استان گلستان بیش از دوازده هزار هکتار مبارزه شیمیایی و ۱۹ هزار هکتار مبارزه غیر شیمیایی انجام شده که شامل جمع‌آوری میوه‌های آلوده و رعایت اقدامات زراعی بوده است. این اقدامات باعث کاهش چشمگیر جمعیت انتقالی آفت و خسارت آفت در باغات استان در سال جاری شده است. سرپرست مدیریت حفظ نباتات گلستان درباره تأثیر شرایط اقلیمی گفت: تغییرات اقلیمی و افزایش دما باعث کوتاه‌تر شدن دوره زندگی مگس میوه و افزایش جمعیت آن می‌شود. این موضوع ضرورت افزایش دقت در مراقبت و مدیریت باغ‌ها را بیشتر کرده است. با توجه به شرایط آب و هوایی، انتظار داریم که جمعیت آفت افزایش یابد و باغداران باید بیشتر از گذشته هوشیار باشند. وی اظهار کرد: از همه باغداران می‌خواهیم در صورت مشاهده بیش از دو تا سه عدد مگس میوه در روز، سریعاً به کارشناسان حفظ نباتات در بخش دولتی یا کلینیک‌های خصوصی مراجعه کنند تا دستورالعمل‌های تخصصی کنترل آفت در اختیارشان قرار گیرد. تنها با همکاری جدی باغداران و کارشناسان می‌توان از خسارت‌های احتمالی جلوگیری کرد.



بیش از هشت هزار بهره‌بردار در کلاس‌های آموزشی حضوری و آنلاین شرکت کردند که آموزش‌ها توسط مدیریت حفظ نباتات و کلینیک‌های گیاه‌پزشکی بخش خصوصی ارائه شده است. این آموزش‌ها به

نسبت به پایش روزانه باغ خود حساس بوده و در صورت مشاهده علائم آفت به ویژه ریزش میوه به کارشناسان مراجعه کنند. ملک شاهکویی همچنین درباره آموزش بهره‌برداران گفت: در سال گذشته

سرپرست مدیریت حفظ نباتات گلستان، از اجرای طرح پیش‌آگاهی و کنترل گسترده آفت مگس میوه در ۲۰ هزار هکتار باغات گلستان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، ثمانه ملک شاهکویی آفت مگس میوه مدیترانه‌ای را یکی از مهم‌ترین و خطرناک‌ترین آفات محصولات باغی استان معرفی کرد و گفت: از ۳۰ هزار هکتار باغ در استان گلستان، بیش از ۲۰ هزار هکتار باغات متنوع استان از جمله انار، خرمالو، مرکبات، دانه‌دار و سایر محصولات در معرض خطر این آفات قرار دارند. وی خاطرنشان کرد: اگر این آفت به‌درستی کنترل نشود، می‌تواند خسارت شدیدی معادل ۸۰ تا ۹۰ درصد محصول باغداران را موجب شود. وی افزود: برای مدیریت این آفت، امسال در ۱۴ شهرستان گلستان ۲۸ ایستگاه پیش‌آگاهی با هدف رصد مستمر و دقیق جمعیت مگس میوه از اواخر زمستان فعال شده‌اند. این ایستگاه‌ها کمک می‌کنند تا زمان دقیق اوج فعالیت آفت شناسایی شده و اقدامات کنترلی به موقع انجام شود. سرپرست حفظ نباتات استان درباره اهمیت همکاری باغداران در مبارزه با این آفت گفت: برداشت به موقع میوه‌ها، جمع‌آوری میوه‌های آلوده و ریخته شده کف باغ و رعایت بهداشت باغ از ارکان کلیدی مقابله با این آفت است. باغداران باید



در مسیر رودخانه قره‌سو با ظرفیت ۶ میلیون و ۷۵ هزار مترمکعب، هم‌اکنون تنها ۹۷۸ هزار مترمکعب آب (۱۴.۵ درصد ظرفیت) دارد، در حالی که سال گذشته این میزان ۲ میلیون و ۲۰۰ هزار مترمکعب (۳۳.۶ درصد) بود. بزرگر با اشاره به تمرکز سدهای در حال بهره‌برداری گلستان در مسیر رودخانه گرگان‌رود، توضیح داد: در این مسیر، هشت سد با ظرفیت کلی ۱۵۰ میلیون مترمکعب فعال هستند، اما وضعیت ذخیره آب در آن‌ها نگران‌کننده است. وی ادامه داد: سدهای بوستان (۳۱ میلیون مترمکعب ظرفیت)، وشمگیر (۳۷ میلیون مترمکعب) و سدهای شهید ایمری، شهید قربانی و شهید دستغیب هم‌اکنون کاملاً خالی هستند. مدیر سدها و تأسیسات آبی شرکت آب منطقه‌ای گلستان ادامه داد: سد شهید چمران با ظرفیت ۲ میلیون مترمکعب تنها ۸۰۰ هزار مترمکعب آب دارد، در حالی که سال گذشته ۱۹ میلیون مترمکعب ذخیره داشت. بزرگر افزود: همچنین، سد گلستان با ظرفیت ۴۲ میلیون مترمکعب اکنون ۱۹۸ میلیون مترمکعب (۴۷ درصد ظرفیت) و سد نگارستان با ظرفیت ۲۴ میلیون مترمکعب، ۴۷۶ درصد ظرفیت خود آب دارد.

ذخیره آب سدها به ۸ درصد رسید

مدیر سدها و تأسیسات آبی شرکت آب منطقه‌ای گلستان گفت: به دلیل شدت خشکسالی در سال آبی جاری، حجم آب ذخیره‌شده در سدها و تالاب‌های سدهای استان تا ۳۰ تیر امسال به ۱۹ میلیون و ۳۰۰ هزار مترمکعب، معادل تنها هشت درصد از ظرفیت کل ۲۴۴ میلیون و ۲۵ هزار مترمکعبی، کاهش یافته است. به گزارش روابط عمومی موسی بزرگر اظهار کرد: این رقم در مقایسه با سال گذشته که ۸۳ میلیون و ۳۷ هزار مترمکعب (۳۴.۱ درصد ظرفیت) آب در سدهای استان ذخیره شده بود، آفت چشمگیری نشان می‌دهد. وی افزود: سد کوثر

سبز کردن آینده؛

چگونه زیتون اقتصاد گلستان را دگرگون می کند؟

نظیر سیستم های آبیاری قطره ای و دسترسی به برق باشد. همچنین احداث واحدهای فرآوری محلی مانند کارگاه های روغن کشی و بسته بندی می تواند ارزش افزوده را به منطقه بازگرداند و وابستگی به بازارهای واسطه ای را کاهش دهد. بازاریابی هدفمند نیز با تمرکز بر برندسازی محصولات زیتون گلستان و حضور در بازارهای بین المللی می تواند سودآوری را تضمین کند. تعاون روستایی با شبکه گسترده خود که شامل هزاران کشاورز و تعاونی محلی است بازوی اجرایی قدرتمندی برای این طرح محسوب می شود. محمدرضا جامی، مدیر تعاون روستایی گلستان در این جلسه، آمادگی کامل این مجموعه را برای اجرای پایلوت های کشت زیتون در کرد و دیگر مناطق مستعد اعلام کرد و گفت: این نهاد می تواند با آموزش کشاورزان تأمین نهاده ها و هماهنگی برای فروش محصولات نقش کلیدی در موفقیت طرح ایفا کند. سازمان مدیریت و برنامه ریزی نیز متعهد به پشتیبانی مالی و فنی است که شامل تأمین بودجه برای مطالعات امکان سنجی اجرای پایلوت ها و زیرساخت هایی مانند آب پایدار و برق می شود. چالش های پیش رو شامل کمبود زیرساخت های اولیه در مناطق محروم، محدودیت منابع مالی برای کشاورزان و نیاز به آموزش های تخصصی است اما فرصت های موجود از جمله اقلیم مناسب، زمین های شیب دار فراوان و تقاضای بالای بازار برای زیتون، این چالش ها را قابل حل می کند. تشویق سرمایه گذاری بخش خصوصی، ارائه تسهیلات کم بهره و ایجاد برنامه های آموزشی می تواند این موانع را برطرف کند و تجربه های موفق جهانی نیز نشان می دهد که با مدیریت صحیح گلستان می تواند به یکی از مراکز اصلی تولید زیتون در منطقه تبدیل شود. توسعه کشت زیتون و تبدیل اراضی شیب دار به باغ های زیتون در گلستان فرصتی استثنایی برای تحول اقتصادی و اجتماعی مناطق محروم است. این طرح با ایجاد زنجیره ارزش کامل از کاشت تا بازار می تواند اشتغال پایدار درآمدزایی و توسعه پایدار را به ارمغان آورد.



می تواند به قطب تولید زیتون در ایران تبدیل شود.

نقشه راه توسعه زنجیره ارزش زیتون

برای تحقق ظرفیت زیتون در گلستان و تبدیل زمین های شیب دار به باغ های مولد، ایجاد زنجیره ارزشی کامل ضروری است. این زنجیره شامل کاشت نهال های باکیفیت و سازگار با اقلیم منطقه احداث کارخانه های مدرن روغن کشی و بسته بندی و توسعه بازارهای داخلی و صادراتی است. نورانی پیشنهاد کرد: تعاون روستایی با همکاری مشاوران متخصص طرح توجیهی جامعی تدوین کند که قابلیت های اقلیمی خاکی و جمعیتی را تحلیل کرده و پتانسیل اشتغالزایی را بررسی کند. به گفته رئیس سازمان مدیریت و برنامه ریزی گلستان، این طرح باید شامل شناسایی زمین های شیب دار مستعد تأمین نهال های مقاوم و پربازده و ایجاد زیرساخت هایی

خاک و بهره روری پایین اغلب بدون استفاده مانده اند. این زمین ها که بخش قابل توجهی از زمین های کشاورزی گلستان را تشکیل می دهند پتانسیل بالایی برای تبدیل به باغ های زیتون دارند. زیتون به دلیل ریشه های عمیق و سازگاری با خاک های کم عمق و شیب دار، گزینه ای ایده آل برای این مناطق است و تبدیل این زمین ها به باغ های زیتون نه تنها از فرسایش خاک جلوگیری می کند بلکه با ایجاد پوشش گیاهی پایدار به حفظ محیط زیست و بهبود اکوسیستم منطقه کمک خواهد کرد. این طرح می تواند با جذب سرمایه گذاری های دولتی و خصوصی و آموزش کشاورزان محلی به افزایش درآمد و اشتغال پایدار منجر شود. تجربه های موفق در کشورهای مانند اسپانیا و ترکیه نشان داده است که کشت زیتون در زمین های شیب دار می تواند بازدهی اقتصادی بالایی داشته باشد و گلستان با شرایط مشابه

استان گلستان با اقلیم متنوع خاک های حاصلخیز و منابع آبی قابل توجه یکی از کانون های کشاورزی ایران است که پتانسیل عظیمی برای توسعه اقتصادی و اجتماعی به ویژه در مناطق محروم دارد. به گزارش ایرنا، زیتون به عنوان محصولی استراتژیک با ارزش اقتصادی بالا، تقاضای جهانی پایدار و سازگاری با شرایط اقلیمی گلستان می تواند محور تحول کشاورزی و اقتصاد مناطق کمتر برخوردار نظیر کرد در شمال شرقی استان باشد. گلستان با دارا بودن بیش از ۶۵۰ هزار هکتار زمین کشاورزی و تنوع اقلیمی از مناطق کوهپایه ای تا جلگه ای، بستری مناسب برای کشت محصولات متنوع فراهم کرده است. شرایط آب و هوایی معتدل تا نیمه خشک خاک های لومی (ترکیبی از شن، گل و لای و خاک رس که برای کشاورزی و باغبانی بسیار مناسب است) و رسی و دسترسی به منابع آبی از طریق رودخانه ها و سد ها، این استان را به گزینه ای ایده آل برای توسعه کشاورزی تبدیل کرده است. زیتون که در مناطق مدیترانه ای جهان محصولی کلیدی است با اقلیم گلستان به ویژه در نواحی شمالی و شمال شرقی سازگاری بالایی دارد. این محصول با نیاز آبی متوسط و مقاومت در برابر کم آبی و امکان کشت در زمین های شیب دار نه تنها از فرسایش خاک جلوگیری می کند بلکه ارزش افزوده بالایی از طریق تولید روغن زیتون کنسروی و فرآورده های جانبی ایجاد خواهد کرد. علیرضا نورانی رئیس سازمان مدیریت و برنامه ریزی گلستان در جلسه هم اندیشی با مدیر تعاون روستایی استان گفت: زیتون می تواند پیوند دهنده کشاورزی و صنعت باشد و با ایجاد زنجیره ارزش کامل از کاشت تا بازار اقتصاد مناطق محروم را دگرگون کند.

تبدیل زمین های شیب دار به باغ های زیتون

زمین های شیب دار گلستان به ویژه در مناطق کوهپایه ای شمال شرقی مانند کرد و مراوه تپه به دلیل فرسایش

کارخانه های آرد موتور محرک اشتغال گلستان هستند

از این واحدها، گامی مؤثر در جهت رفع موانع تولید و ارتقای بهره روری است. معاون استاندار گلستان با اشاره به سیاست های کلان استان در راستای پشتیبانی از تولید، تأکید کرد: دستگاه های اجرایی موظف اند با قید فوریت، چالش های پیش روی کارخانه های آرد را شناسایی و مرتفع کنند. به گفته کیانمهر، این اقدامات نه تنها به پایداری تولید کمک می کند، بلکه از خروج ارزش افزوده گندم به خارج از استان جلوگیری خواهد کرد. کیانمهر دستور داد: راهکارهای کوتاه مدت و بلندمدت برای حل این چالش ها در کارگروه اقتصادی استان تدوین و اجرایی شود، تا این صنعت استراتژیک با قدرت بیشتری به فعالیت خود ادامه دهد.



معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار گلستان در بازدید از سه کارخانه آرد در شهرستان های بندر ترکمن و آق قلا، بر نقش این واحدها در تأمین امنیت غذایی و تقویت اقتصاد منطقه تأکید کرد و گفت: گلستان با برخورداری از ظرفیت های بی نظیر تولید گندم و منابع آبی، بستری منحصربه فرد برای شکوفایی صنایع آرد فراهم کرده است. به گزارش روابط عمومی، عبدالعلی کیانمهر اظهار کرد: کارخانه های آرد، حلقه ای کلیدی در زنجیره تأمین غذا هستند که نه تنها نیازهای اساسی مردم را تأمین می کنند، بلکه با ایجاد اشتغال پایدار و افزایش ارزش افزوده گندم، به رونق اقتصادی استان کمک شایانی می کنند. وی افزود: حمایت عملی

چرا برخی افراد پر خور چاق نمی شوند؟

قهوه ای، حبوبات و نان سبوس دار بهترین ترکیب برای وزن گیری سالم است. کارشناس تغذیه تأکید کرد: تمرینات قدرتی مثل بدنسازی، خواب کافی و کاهش استرس نقش مهمی در افزایش حجم عضلات و کنترل چربی دارند. زینب شریف نژاد، چکاپ کامل را در مواردی که فرد علیرغم تغذیه مناسب موفق به افزایش وزن نمی شود ضروری دانست و گفت: بررسی هورمون های تیروئید، قند خون ناشتا برای تشخیص دیابت پنهان، وضعیت کم خونی، سطح ویتامین D۳، هورمون کورتیزول و عملکرد کبد و کلیه از جمله آزمایش هایی هستند که می توانند به شناسایی علت اصلی کمک کنند.

دستگاه گوارش یکی دیگر از عواملی است که گاهی موجب اختلال در وزن گیری می شود. شریف نژاد همچنین به نقش استرس در این زمینه اشاره کرد و توضیح داد: استرس مزمن می تواند با ایجاد وضعیت کاتابولیک، سوخت و ساز بدن را افزایش دهد و منجر به کاهش وزن یا جلوگیری از افزایش آن شود. وی در کنار افزایش کالری توجه به ترکیب غذا را هم برای افزایش وزن اصولی مفید دانست و افزود: مصرف روزانه ۱.۶ تا ۲ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن، ۳۰ تا ۳۵ درصد کالری از چربی های سالم مثل روغن زیتون، آجیل، آووکادو و مابقی از کربوهیدرات های پیچیده مثل برنج

بیان اینکه افراد لاغر با توده عضلانی بالا به دلیل اینکه عضله انرژی بیشتری نسبت به چربی مصرف می کنند حتی با خوردن غذای زیاد هم دچار افزایش وزن نمی شوند، گفت: این افراد اغلب بدون اینکه خودشان متوجه باشند کالری بیشتری در طول روز می سوزانند. این کارشناس تغذیه ضمن بیان اینکه برخی مشکلات پزشکی هم می تواند مانع از افزایش وزن شود، ادامه داد: بیماری هایی مانند کم خونی، دیابت تشخیص داده نشده، اختلالات گوارشی یا بیماری های التهابی مانند سلیاک، کولیت و کرون ممکن است منجر به سوء جذب مواد غذایی یا اسهال مزمن شوند. همچنین وجود انگل ها در

یک کارشناس تغذیه، ژنتیک، توده عضلانی بالا، مشکلات پزشکی پنهان یا استرس مزمن را از دلایل عدم وزن گیری با وجود مصرف غذای زیاد دانست و توضیح داد: چگونه می توان با رژیم غذایی اصولی، تمرینات قدرتی و چکاپ کامل پزشکی به وزن دلخواه رسید؟ به گزارش ایسنا، زینب شریف نژاد کارشناس تغذیه، مهم ترین عاملی که برخی افراد با وجود مصرف غذای زیاد، وزن اضافه نمی کنند را ژنتیک دانست و اظهار کرد: برخی افراد به طور طبیعی ژن هایی دارند که باعث افزایش سوخت و ساز بدن و مصرف بیشتر کالری می شود در نتیجه حتی با دریافت انرژی بالا وزنشان ثابت می ماند. وی با

افسانه بخوانیم

چندلی پیش جایی در فضای مجازی، نویسنده و شاعر کودکی ام را دیدم و گفتگویی داشتیم. هنوز با شعرها و داستان های تازه برای کودکان و نوجوانان می نویسد. در این ستون هر هفته با عنوان «بخوانیم» از شاعران و نویسندگان ایران می‌گفتم. در کارگاه‌ها هم مانند همیشه برنامه های پژوهشی داریم؛ امسال هم تا این لحظه از سعلی، فردوسی، سهراب، خیام، عطار نیشابوری، توران میرهادی و مهلی آذریزدی خواندیم و بخشی از پژوهش ها به عهده شما بود. حالا می‌خواهم حدس بزنید که با توجه به تیتُر «افسانه بخوانیم»؛ نویسنده مورد نظر چه کسی است؟ به اولین نفری که تا سه روز پس از انتشار روزنامه، نام نویسنده را درست حدس بزند، از طرف روزنامه گلشن مهر هدیه تقدیم می‌شود.

از برگزاری کارگاه آموزشی هستیم. و اما وعده پیشین! قرار گذاشتیم که دیداری با شخصیت یکی از کتاب‌ها داشته باشیم و ماجرایش را برایمان بنویسید. و یا نامه ای به شخصیتی از کتاب. در این شماره تعدادی از آثار شما به چاپ رسیده؛ اما حالا کار بعدی این است که در مورد آثار هم نقد و نظر بنویسید؟ وقتی آثار یاران این صفحه از ماجرای دیدار را می‌خوانید؛ چه چیزی به ذهنتان می‌رسد؟ آیا دوست شما به اندازه کافی از فرصت دیدار با شخصیت کتاب بهره برده است؟ فکر می‌کنید اگر یکبار دیگر چنین فرصتی برایتان پیش بیاید باز هم همین شخصیت را انتخاب می‌کنید؟! شاید هم لُتان بخواید دیداری تازه داشته و ماجرای دیگر تجربه کنید. و موضوع دیگر اینکه تابستان خود را چگونه می‌گذرانید؟ برنامه ریزی‌های موفقیت آمیز پیش می‌روند؟ یا چهار صبح می‌خوابید تا ساعت دو بعد از ظهر؟ یا؟ واقعا آیا؟! منتظر آثار پرمهرتان هستیم.



آزاده حسینی

این دوست و دوازدهمین شماره از صفحه کودک و نوجوان روزنامه گلشن مهر است. در شماره هفته، قبل از آرمان شهر نوشتیم و با نگاهی به کارتون زوتوپیا، حالا منتظر آثار شما در مورد کارتون درون و برون، پس

یادداشت

دیر صفحه

راستی رنگ باخت

الهام گرفته از افسانه شیرین و فرهاد نظامی گنجه ای



فاطمه زهرا ترابی

صدای پا. نفس‌هایی که از التهاب به تب افتاده‌اند و صدایی زخمی: کوه‌راهاکن! صدا از حنجره ای زخمی به گوش می‌رسد. او می‌شنود. آرام باز می‌گردد. با مشقت لبخند می‌نشانند و زمزمه ای آرام: چه می‌خواهی بانو؟! زن پیر است. چروکیده. لب‌ها کم‌کم رنگ می‌بازند. آشفته‌گی در درچه چشم‌ها به غلیان می‌افتد. تیشه ای سقوط می‌کند. گوش‌ها بانگ نافرمانی به سر می‌دهند. مرداب به چنگ میکشد. او سقوط میکند. زمزمه آرام است و ناگوار: «شیرین» شیرین بانو تسلیم مرگ شد. یک هق آرام و نفس‌های قطعه قطعه شده. یک قطعه گلو را می‌سوزاند. قطعه ای اما پر فریب تیشه به چنگ میکشند. خم میشود. یک چنگ بر سینه. یک چنگ به سمت تیشه. دست می‌لرزد. یک بار می‌افتد. بار دوم زانو‌ها سقوط می‌کنند. مرگ آغوش می‌گشاید. سومین بار است. تیشه بالا می‌آید. چهار مرتبه مجموع و تفریق می‌خورد. کمر خم تر میشود و همه پنج‌ها اینگونه پنجه به گلو میکشند؟! زمزمه ای نامنظم رقم‌ها را فریب میدهد: جان به مرگ تسلیم است. پایین می‌آید. کوبیده میشود. شکافته میشود. آتش فشان است. خون بیرون می‌جهد. زمین رنگین. چشمه خون. عشق اسطوره میشود. وصال از هم گسیخته. کوه‌ها ایستاده می‌نشینند. راستی رنگ می‌بازد و به راستی عشق پیش قدم این هم آغوشی است یا که مرگ؟! در ره عشق به سر تیشه زدن آسان نیست

کرد فرهاد در این مرحله شیرین کاری

دیداری شاعرانه



فاطمه لاک تراش

در حال خواندن شعرهای سهراب سپهری بودم. با آخرین کلمه شعرش درچه ای رو به من باز شد که جنگلی زیبا و نورانی بود؛

داخل شدم. در دل طبیعت و میان درختان سرسبز، ناگهان نوری ملایم و زیبا توجهم را جلب کرد. وقتی به سمت نور رفتم، با سهراب سپهری، شاعر بزرگ و دوست‌داشتنی کشورم، رویه‌رو شدم. سهراب در کنار یک درخت چنار بزرگ نشسته بود و با قلم و کاغذش در حال نوشتن بود. وقتی مرا دید، لبخندی زد و گفت: سلام! خوش آمدی. چه خوشحالم که تو را اینجا می‌بینم. من هم با شگفتی سلام کردم و به او نزدیک شدم. از او پرسیدم که در اینجا چه می‌کند. سهراب با چشمانش به دور و برش نگاه کرد و گفت: من همیشه در جستجوی زیبایی‌ها و رازهای طبیعت هستم. درختان، آسمان، و حتی سایه‌ها، همه داستانی دارند که باید کشف شوند. من از او خواستم که کمی از شعرهایش برایم بخواند. او با کمال میل شروع به خواندن کرد و صدایش مانند نسیم ملایم به گوشم رسید. شعرهایش درباره عشق، طبیعت و زندگی بودند و هر کلمه‌اش مانند جواهراتی درخشان در دل من نشسته بود. سپس از او پرسیدم که راز شعرهایش چیست. سهراب با نگاهی عمیق گفت: شعر برای من یک راه ارتباطی با دنیای درون و بیرون است. وقتی به طبیعت نگاه می‌کنم، احساس می‌کنم که همه چیز به هم مرتبط است. ما باید به این ارتباط احترام بگذاریم و آن را در کلماتمان بیان کنیم. ما ساعت‌ها در کنار هم نشسته بودیم و درباره زندگی، عشق و هنر صحبت کردیم. هر لحظه‌ای که می‌گذشت، بیشتر متوجه می‌شدم که چگونه کلمات می‌توانند زندگی را زیباتر کنند. سرانجام، وقتی خورشید غروب کرد و آسمان پر از رنگ‌های گرم شد، سهراب از من خواست که این تجربه را فراموش نکنم و همیشه به زیبایی‌های اطرافم توجه کنم. با قلبی پر از الهام و عشق، از او خداحافظی کردم و به دنیای واقعی برگشتم، اما کلمات و آموزه‌های او همیشه در یادم باقی‌ماند. و این‌گونه بود که من با سهراب سپهری، شاعر بزرگ، دیدار کردم و دنیای جدیدی از زیبایی و شعر را در دل خود یافتم.

خان هشتم، رستم و مار غول پیکر



پرستو علاءالدین

کتاب فارسی را باز کردم و مشغول درس خواندن شدم. صدای مادرم از توی پذیرایی آمد که با پدرم صحبت می‌کرد: «شنیدی میگن یه مار بزرگ توی روستا هست؟» حرفش ذهنم را مشغول کرده بود، وای اگر واقعا بود چه؟ چگونه باید مردم را از دست آن نجات می‌دادیم؟ چه کسی این کار را می‌کرد؟ ناگهان وسایل اتاق در هم پیچید و از درچه‌ای جلوم ظاهر شد. با تعجب به کسی که از آن بیرون آمده بود نگاه می‌کردم! جل الخالق! مگر امکان داشت؟ رستم، پهلوان و اسطوره شاهنامه، جلو رویم ایستاده بود! مرا که ساکت و متعجب دید، با صدای بم گفت: «دخت ایران، شنیدم به کمک نیاز داری، منم اومدم». وای درست است، او می‌توانست کلک آن مار را بکند و ما را از دستش نجات دهد! سرم را به نشانه‌ی تایید حرفش

تکان دادم که کیسه‌ای به طرفم گرفت. گرفتم و درونش را نگاه اندختم، لباس‌های مبارزه شبیه لباس‌های گردآفرید بود! صدایش بلند شد: «پپوش دختر بریم مبارزه!» با خوشحالی لباس‌هایم را پوشیدم و پا به پای رستم به طرف جایی که آن مار غول‌پیکر جابخوش کرده بود، حرکت کردیم. با رسیدنمان، رستم جوری که انگار زبان مار را می‌فهمد داد کشید: «ای مار بد پیکر بیرون آی!» مار با پیچشی بیرون آمد و بلافاصله حمله کرد، رستم گرز را چنان بالا آورد و بر سر مار کوبید که مار برای ثانیه‌ای گیج شد، اما وقتی به خودش آمد، دوباره حمله کرد که اینبار من همزمان با رستم، به سمت مار نشانه رفتم، رستم با گرز و من با کمان! انگار این مبارزه شده بد خان هشتم شاهنامه، مبارزه رستم و مار غول پیکر! ناگهان رستم با تمام قدرت بر بدن مار زد:

بزد تیغ و بنداخت از بر سرش

فروریخت چون رود خون از برش

چنان زد که مار از کمر دو نیم شد، سپس گرز را بر سرش کوباند، سرش را له کرد و مار کشته شد. کتاب را که بستم، ناگهان به دنیای خود برگشتم، من به خودم افتخار می‌کنم و با غرور می‌گویم: «من دخت ایرانم!»

جادویی ترین روز



سیده فاطیما عقیلی

کتاب های درون کتابخانه را مرتب کردم. واقعا خوشحال بودم که این روزها برای کمک به خانم کتابدار می‌آمدم و به کتابخانه سر و سامان می‌دادم. به آینه نگریستم و به گوشه روسری کوچکم حالت دادم. که ناگهان صدایی مرا به خود آورد! چه بود؟ به سمت طبقه کتاب‌ها رفتم. کتاب‌ها تکان می‌خوردند. لحظه‌ای درنگ کردم و ... اوه غیر ممکنه؟! الکس و کانز؟! همان دوقلوهای کتاب «طلسم آرزو» نمی‌دانستم حال برترم و بانگ سر بدهم و یا از خوشحالی تعادل را از دست بدهم! پرهیجان به سمتشان رفتم. آمیتیرس-س...س...لام...سلام

الکس لباسش را تکاند و با لبخند گفت: «اوه سلام!» سپس به سمت کانز برگشت و گفت: «بفرما! اینم از شما! اگه منو هول نمی‌کردی بجای سرزمین قصه‌ها، اینجا نمی‌اومدیم!» کانز: «من چیکار کنم! آخه تو بودی از اون دونات نمی‌گذشتی»؟

الکس: «کانزورر نمی‌شد از خیر شکمت بگذری»؟!

گلویی صاف می‌کنم و می‌گویم: «خیلی عذر می‌خواهم. نمی‌خوام وارد بحث خواهر برادرتون بشم، ولی خیلی مشتاقم تا داستانتون رو از زبون خودتون بشنوم». الکس... بله حتما! البته اگه کانز اجازه بده و شیطونی رو بذاره کنار! و چشمانش را به سوی برادرش ریز می‌کند. به سمت حیاط راهی می‌شویم تا صدای بحثمان حواس اشخاص درون کتابخانه را پرت نکند. الکس با مهربانی توضیح را شروع می‌کند: «همانطور که می‌دونی ما نوه‌های فرشته مهربون هستیم! البته تا قبل از هدیه تولد مادر بزرگ چیزی نمی‌دونستیم؛ شاید اینکه متوجه

کرد. تو را در آغوش خورشید، از راهی بسیار دور، تماشا خواهم کرد
تماشا خواهم کرد که چگونه افتخار آفرینی کردی
تماشا خواهم کرد که امید بخش ملت ها بوده ای
تماشا خواهم کرد تو پرنده ی سفید را
پرنده ی آزادی
پرنده ی امید
تو تمام امید مایی پرنده
پرنده ی امید!
نجاتمان بده!

شهر عجیب



حلما رسولی

باید با رسم و رسوماتشون آشنا میشدم. اولین باری بود که یک ارتش
لاک پشت میدیدم. همشون ساکت و بدون لبخند بودن، یه لاک پشت
نگاهمو بخودش جلب کرد تا منو دید لبخند زد، براش دست تکون دادم.
بعد از رژه ی نظامی همه آزاد بودن که برن دنبال کارشون. یهو
حس کردم دستی روی شونه هامه، از کجا اومدی دختر کوچولو؟
برگشتم دیدم لاک پشت لبخند به لب. گفتم: از یه جای خیلی دور
دعوتم کرد به خونه اش. ازم پذیرایی کرد. ازشون پرسیدم اسمتون چیه؟
این رژه نظامی برای چی بود؟ چرا هیچ کسی بجز ارتش لاک پشت تو
شهرتون بیرون نیست؟ گفت: صبر کن یکی یکی بپرس، وای خجالت
کشیدم باز بی حواسی کردم تو تند سوال پرسیدم. گفت: اسمی
ندارم؛ داریم ولی اجازه نداریم به اسم همو صدا کنیم. همه مردم این
شهر کد دارن. چرا؟ شهردار بدجنسمون اینکار رو کرده. از حرف هاش
تعجب کردم. هیچ سرزمینی این شکلی نیست. گفتم: رژه چی؟ گفت:
«بعضی وقتها انجام میشه تا ببین ما آماده ایم و کسی کم نشده باشه».
پس چرا مردم بیرون نمیان و شاد نیستن؟ از زمانی که این بدجنس شهردار شده
ما یه مهمون نداریم. کسی به سرزمین ما نمیداد. پیشنهاد کردم دوری تو شهرشون
بزنیم. رفتیم یه دور زدیم. چقدر سکوت و غم همه جا حاکم بود. یه پرنده هم پر
نمی زد. چرا همه متحد نمیشد و شهردار رو برکنار کنی؟! ما نیاز داریم مهمون
بیاد و شهرمون پر از رفت و آمد بشه. اونوقت که همه میان بیرون و شاد میشن.
خب با شهردارتون چکار میکنید؟ شهردارمون تنهایی رو دوست داره،
اینجا شلوغ بشه خودش میره. چکار کنیم اینجا شلوغ بشه؟ میتونی در
مورد شهر ما بنویسی، تا همه شهرمونو بشناسن؟ آره شروع کردم به نوشتن
داستان در مورد شهرشون تو گلشن مهر چاپ شد. همه خوندن و با شهر
عجیب لاک پشت ها، آشنا شدن. رفت و آمد تو شهر زیاد شد دوباره
لاک پشت ها از خونه هاشون اومدن بیرون، همه شاد و لبخند به لب!
شهردار از عصبانیت زیاد وسایلشو جمع کرد و از شهرشون رفت. لاک پشت
مهربون و دوستاش ازم تشکر کردن.

کردم». گفت: «الان تو با من دوستی؟» گفتم معلومه یکی از بهترین
دوستهای من هستی». ازم تشکر کرد و گفت: «بریم یکم خوش
بگذرونیم وگرنه تو کلاست شروع میشه و من باید برم پیش پرنسس
ها». با هم در شهر دوری زدیم. فقط دو دقیقه از وقتمون مونده بود
خدافظی کردیم و گفتم: «گیسو همیشه تو قلبم جا داری و هر موقع
دوست داشتی بیا پیشم». اون هم گفت: «باشه من هم همینطور!» بعد
از رفتن اون احساس تنهایی می کردم ولی میدونستم که پیشم میاد.

پرنده ی امید



سیده زهرا علوی نژاد

برای چه بال بال می زنی؟ پرواز می خواهی؟ پرواز به کجا؟ پرنده ی
زیبای من! به کجا می روی؟
کجا را داری برای رفتن؟ گریز می خواهی؟ گریز از خانه ات؟ گریز از
جایی که در آن زاده شدی؟ آه، پرنده ی کوچک، چه امید ستودنی ای؟
می دانم، می دانم آزادی می خواهی! اما تا به حال فکر کرده ای، که
کجا را داری برای رفتن؟
نگاه کن! به جهان دورت نگاه کن!
به این دریای طوفانی بنگر
به کجا خواهی گریخت؟
پرنده ی بی پناهم، پناهت کجاست؟
جایی داری برای رفتن؟ غذایی داری خوردن؟ یا فقط می خواهی
از خانه بگریزی؟ آه چقدر امیدواری پرنده! به بال هایت نگاه کن، آرام
آرام، به خودت بنگر! به زخم بال هایت! به گرفتگی صدايت! همه جا
را خوب نگاه کن ! چه گفتی؟ باز هم امید داری؟ عجب پرنده ای!
افتخار می کنم به تو پرنده ی کوچک! ای پرنده ی فراری! پرنده ی نماد
آزادی! مسیر اما سخت است پرنده! گرگ و گوسفند زیاد است در راه!
گاه به خوب ها می خوری و گاه بد ها! مواظب باش پرنده ی کوچک!
خوب به اطراف نگاه کن! تو می توانی پرنده ی امید! تو می توانی!
بال بز و به پروازت فکر کن!
تسلیم نشو پرنده ی امید!
فقط بال بز!

پایان مسیرت روشن خواهد بود. اولین پرنده ای که از بی عدالتی گریخت!
پرنده ی امید، از دور به تماشایت خواهم نشست! فقط به همین روال
پیش برو! می دانم که خواهی توانست پرنده فراری! پرنده ی فراری از
بدی! اولین پرنده ی شجاع! اولین فراری موفق! بی عدالتی با نام تو تمام
خواهد شد پرنده! فقط بال بز! بال تا آسمان ها! پرنده ی امید، حال تمام
امید تویی! زمانی که به خورشید برسی! ای پرنده! از دور تماشایت خواهم

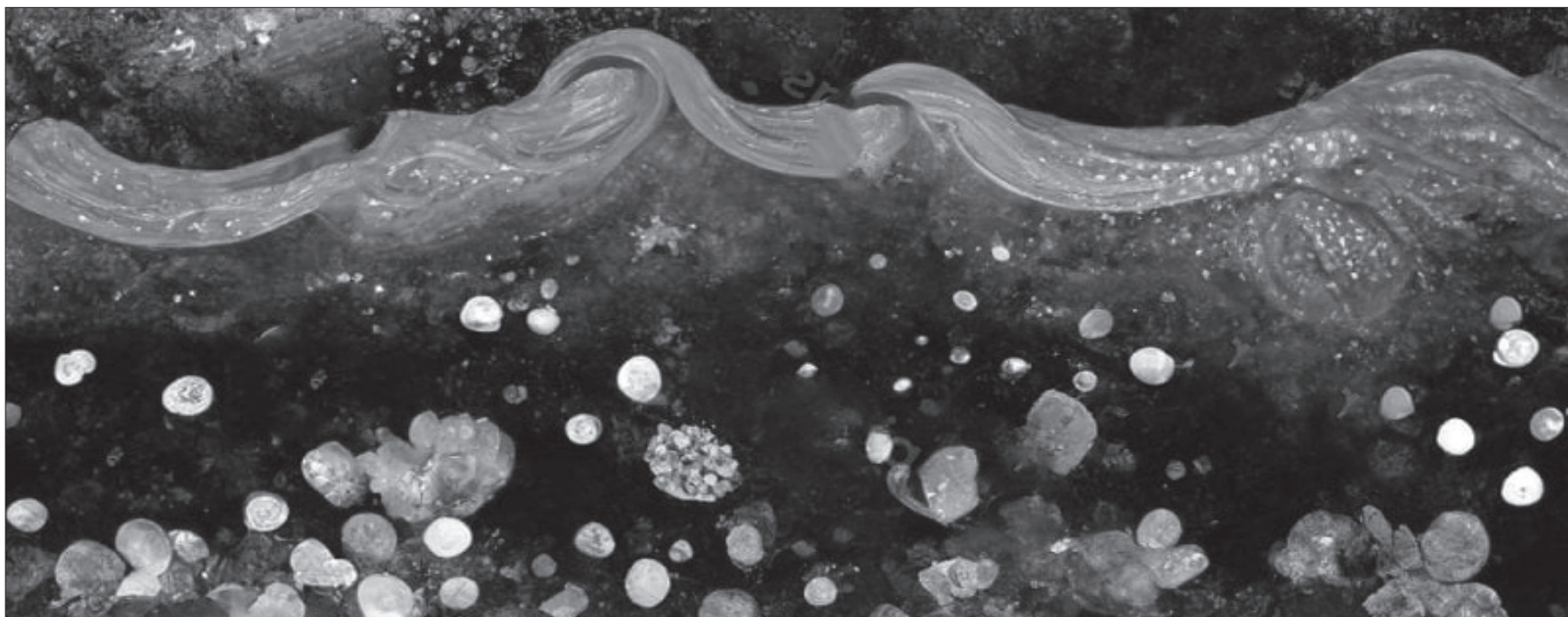
شدیم یک رگمان از سرزمین قصه هاست به ما کمک کرد تا آسوده تر
زندگی کنیم». با هر کلمه ای الکس بیان می کرد، بیشتر شگفت زده
می شدم. فکر نمی کردم که با شخصیت محبوب دیدار داشته باشم.
در حین گفت وگو من و الکس، کانر مرتباً مشغول مشاهده گیاهان و
سوال پرتکرار: «اینجا غذا نیست؟! هر بار هم الکس با چشمانش خط
و نشانی برای کانر می کشید و کانر بی توجه بعد از گذشت چند
دقیقه دوباره سوالتش را می پرسید. با الکس راجع به تمامی جلدها و
ماجرایوبی شان صحبت کردیم. در آخر به کتابخانه برگشتیم. الکس با
همان لطافت و نرمی دستش را به شوی دستم دراز کرد و دست دادیم.
الکس گفت: «خیلی خوشحال شدم از دیدنت! آمی...ت...ری...س...»؟!
آمیتریس را خیلی بریده بریده و دشوار بیان کرد. من هم لبخند گرمی زدم و
خداحافظی کردم. آن روز را به عنوان «جادویی ترین روز» در ذهنم ثبت کردم.

شخصیت گیسو کمند



نازنین زهرا خانقلی

دو شنبه بعد مدرسه خیلی خوشحال بودم چون میتونستم خونه تنها
بمونم و با تصوراتم بازی کنم. اومدم خونه و یادم اومد که اوه نه کلاس
زبان و شنا دارم. می توئم نرم کلاس ولی آگه به مادرم زنگ بزنم چی؟
اشکالی نداره یکم تو فکر و خیال خودم بودم که یهو یاد گیسو کمند
افتادم. در فکر و خیال خودم. نیم ساعت بعد به خودم اومدم دیدم
یه چراغ جادویی اومد و دور و بر من پر از موهای طلایی شده بود.
ترسیدم. و یهو دیدم یه دختر هم سن و سال خودم جلومه هر دو جیغ
زدیم من به سمت اون رفتم گفتم تو تو! وای خدای من تو شخصیت
مورد علاقه من گیسو کمند هستی میشه اذت امضا بگیرم؟ اون گفت:
«آره ولی قبل هر چیزی اینجا رستوران وجود داره؟» من گفتم: «آره
میتونیم دو ساعت دیگه بریم». اون گفت: «من باید برم پیش پرنسس
های دیگه میتونم سه ساعت و ده دقیقه پیشت بمونم». گفتم: «خب
باشه آماده شو بریم». گفت: «من آماده ام لباسم خوبه؟» گفتم: «میتونی
لباس من رو بپوشی!» لباس پوشیدیم و به ساندویچ فروشی رفتیم
غذا خوردیم و به کافی شاپ رفتیم و یک معجون خوردیم دو ساعت
دیگه وقت داشتیم بهش گفتم: «اینجا آدم ها اسباب بازی شماها رو
درست میکنن!» گفت: «خیلی دوست دارم ببینم! اسمت چی بود؟»
گفتم: «ماهلین اشکالی نداره برات یک دونه میگیرم رفتیم به اسباب
بازی فروشی و گوی گیسو کمند رو گرفتیم خیلی خوشحال شد ولی
یکدفعه گفت: «میدونی ماهلین من تو دنیای خودمون هیچ دوستی
ندارم اما شماها خیلی دوست دارید». بهش گفتم: «ببین من هم تا
کلاس سوم دوستی نداشتم. اما وقتی به اینجا اومدم کلی دوست پیدا



«آگهی ثبتی»

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

برابر رأی شماره ۰۹۳۳/۰۸۰۰۰۰۳۱۲۰۰۴۶۰۱۴ تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۴ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۰۷۱۷/۰۸۰۰۰۰۴۴۱۲۰۰۳۱۱۴۴۱۲۰۰۴۳ تصرفات مالکانه و بلامعارض شرکت سحر طیور گستر سروش به شناسه ملی ۰۲۷۰/۱۳۸۱/۱۴۰۱ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۰۰۰۰ متر مربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۱۷۱ فرعی از ۴- اصلی واقع در آق قلا -بخش ۷-حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا از سهمی رسمی سینا شیخ تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: سه شنبه ۱۴۰۴/۰۴/۱۴ تاریخ انتشارنوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۵/۰۱ مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا- م الف: ۴۴۵

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

برابر رأی شماره ۰۵۴۱/۰۸۰۰۰۰۳۱۲۰۰۴۶۰۱۴ تاریخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۲ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۰۷۳۷/۰۸۰۰۰۰۱۴۴۱۲۰۰۴۳۱۱ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاض حاج محمد بهروزیان فرزند آرق شماره شناسنامه ۰۰۴۸/۱۰۴۸/۱۰۴۸/۴۹۷۹۴۰۲۳۸۱- صادره آق قلا در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱/۲۴۴۵۵۰۱۱ متر مربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاکهای ثبتی شماره ۱- اصلی به مساحت ۰۳۵۷/۲۲۲۰۰۳۵۷ متر مربع(و ۴/۳۳- اصلی به مساحت ۰۵۴/۲۴۵۱ متر مربع) واقع در آق قلا-اراضی قریه صحنه سفلی و بانیی -بخش ۶-حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا از سهمی مالک رسمی (یلدوغدی بابئی) تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: سه شنبه ۱۴۰۴/۰۴/۱۴ تاریخ انتشارنوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۵/۰۱ مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا- م الف: ۴۵۴

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

برابر رأی شماره ۰۵۴۷/۰۸۰۰۰۰۳۱۲۰۰۴۶۰۱۴ تاریخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۲ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۰۴۳۷/۰۸۰۰۰۰۱۴۴۱۲۰۰۴۳۱۱ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی خاتم حلیمه طاطاری فرزند عبدالوهاب شماره شناسنامه ۰۰۴۴/۱۰۴۴/۴۸۷۹۴۶۵۰۳- صادره رایمان در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۰/۳۳۵۰۹۵ متر مربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۱۳ فرعی از ۲- اصلی واقع در آق قلا-اراضی قریه کوچک استاجیق -بخش ۱۲-حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا از سهمی خاتم حلیمه طاطاری تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: سه شنبه ۱۴۰۴/۰۴/۱۴ تاریخ انتشارنوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۵/۰۱ مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا- م الف: ۴۴۹

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

برابر رأی شماره ۰۸۵۷/۰۸۰۰۰۰۳۱۲۰۰۴۶۰۱۴ تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۲ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۰۹۵۶/۰۷۹۷۹۸۲۰۳۱۱۰۳۱۱۴۴۱۲۰۰۴۳۱۱ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای علی یلمه فرزند محمد دردی شماره شناسنامه ۰۰۳۲/۳۲۷۰۰۹۵۶/۴۹۷۹۸۲۰۰۹۵۶- صادره آق قلا در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۰/۸۷۸۵۰۶۶ متر مربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۱۳- اصلی واقع در آق قلا -اراضی قریه یلمه سالیان -بخش ۱۲ حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا از سهمی آراز محمد دیدار تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: سه شنبه ۱۴۰۴/۰۴/۱۷ تاریخ انتشارنوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۵/۰۱ مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا م الف: ۴۴۳

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

برابر رأی شماره ۰۲۸۳/۰۸۰۰۰۰۳۱۲۰۰۴۶۰۱۴ تاریخ ۱۴۰۴/۰۱/۱۳ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۰۸۰۹/۰۸۰۰۰۰۱۴۴۱۲۰۰۴۳۱۱ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی خاتم محصل آئینی فرزند عبدالغفور شماره شناسنامه ۰۴۲۹/۴۲۹/۴۹۷۹۷۷۷۹۴- صادره آق قلا در ششدانگ یک قطعه زمین بایانی احداثی به مساحت ۰/۳۲۱۰۳۵۷ متر مربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۵- اصلی واقع در آق قلا-اراضی قریه محمدآلقر -بخش ۱۳-حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: سه شنبه ۱۴۰۴/۰۴/۱۷ تاریخ انتشارنوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۵/۰۱ مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا م الف: ۴۴۳

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

برابر رأی شماره ۰۸۳۲/۰۸۰۰۰۰۳۱۲۰۰۴۶۰۱۴ تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۲ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۰۲۱۲/۰۸۰۰۰۰۱۴۴۱۲۰۰۴۳۱۱ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی خاتم سارا گرکز فرزند ایشان شماره شناسنامه ۰۰۷۱/۰۲۷۱/۴۸۳۶۴۹۷۹۵۸۷۳۶- صادره آق قلا در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۰/۲۱۹۸۰۸۲ متر مربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاکهای ثبتی شماره(۶/۳۲۵) اصلی به مساحت ۰/۳۶۰۵۰۳۶ متر مربع(و ۶/۳۲۹) اصلی به مساحت ۰/۸۳۷۵۰۴۶ متر مربع) واقع در آق قلا -اراضی قریه باققرمه -بخش ۱۳-حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا از سهمی مالک رسمی(حاجی کاظمی و ایشان گرکز) تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: سه شنبه ۱۴۰۴/۰۴/۱۷ تاریخ انتشارنوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۵/۰۱ مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا م الف: ۴۲۲

آگهی نوبتی سه ماهه اول سال ۱۴۰۴ ثبت اسناد و املاک ناحیه ۲ گرگان باسند ماده ۱۲ قانون ثبت و مادتین ۵۲ و ۵۹ آیین نامه قانون مذکور اسامی اشخاصی که در حوزه ثبتی ناحیه ۲ شهرستان گرگان در سه ماهه اول سال ۱۴۰۴ از آنان پذیرش ثبت بعمل آمده و یا به دستور آراء صادره از هیئت نظارت و یا به اختیارات تفویضی می بایست تجدید آگهی شود به شرح ذیل آگهی میگردد.

بخش سه ثبت گرگان
ردیف ۱- پلاک ۸۳۳۴ فرعی از ۱۰۷- اصلی خاتم فاطمه جرجانی فرزند محمعلی در دو دانگ مشاع از ششدانگ عرصه بمساحت ۳۳ مترمربع واقع در اراضی خارج مزرعه موقوفه محمدصادق باباصادقیان چاله باغ
ردیف ۲-پلاک ۸۴۰۴ فرعی از ۱۰۷- اصلی خاتم عمه سناءجعفری فرزند نادر در دو دانگ مشاع از ششدانگ عرصه بمساحت ۹۱۰۱ متر مربع واقع در اراضی خارج مزرعه موقوفه محمدصادق باباصادقیان چاله باغ
ردیف ۳-پلاک ۸۴۳۰ فرعی از ۱۰۷- اصلی حسین صانعی فرزند محمد در دو دانگ مشاع از ششدانگ عرصه بمساحت ۱۲۹۳۰۱ متر مربع واقع در اراضی خارج مزرعه موقوفه محمدصادق باباصادقیان چاله باغ
ردیف ۴- پلاک ۸۳۳۲ فرعی از ۱۰۷- اصلی محمد حاجی نوروزی فرزند عباس در دو دانگ مشاع از ششدانگ عرصه بمساحت ۳۱۵ مترمربع واقع در اراضی خارج مزرعه موقوفه محمد صادق بابا صادقیان چاله باغ
ردیف ۵- پلاک ۸۴۴۳ فرعی از ۱۰۷- اصلی مسعود اخلاسی فرزند باباعلی در دو دانگ مشاع از ششدانگ عرصه بمساحت ۷۵۰ مترمربع واقع در اراضی خارج مزرعه موقوفه محمد صادق بابا صادقیان چاله باغ
آگهی های نوبتی و تجدید حدود جهت اطلاع عموم آگهی میگردد تا هر شخص یا اشخاصی نسبت به پلاکهای بالا اعتراض دارند میتوانن از تاریخ انتشار نوبت اول مدت نود روز مطابق ماده ۱۶ قانون ثبت و در خصوص آگهی تجدید حدود کسانیکه نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی معترضند ظرف مدت سی روز از تاریخ تنظیم صورت مجلس مطابق ماده ۵۲ آئین نامه اعتراض خود را به صورت کتبی به این اداره تسلیم و برابر تبصره ۲ ماده واحد معترض می بایستی ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضائی اقدام و گواهی مبنی بر تقدیم دادخواست را به این اداره تسلیم نماید در غیر اینصورت عملیات ثبتی ادامه خواهد یافت.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۵/۰۱
سید عیسی میر کاظمی- سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان از طرف احمد نوبیان- شناسه آگهی ۱۹۶۶۱۵۹

تجدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۲۲۴.۲۳ مترمربع دارای پلاک ثبتی شماره ۶۸۵ فرعی از ۳ اصلی واقع در اراضی سلخه بخش ۷ ثبت آق قلا مورد تقاضای نامیاز فرزلی فرزند غاشرقلیچ باسند تا تبصره ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی در ساعت ۹ روز چهار شنبه مورخه ۱۴۰۴/۰۵/۲۲ در محل وقوع ملک واقع در اراضی سلخه، بخش ۷ شهر آق قلا، به عمل خواهد آمد. (چنانچه روز تجدید حدود به هر دلیلی از سوی دولت محترم تعطیل رسمی اعلام گردد عملیات تجدید در ساعت مقرر، روز بعد تعطیلی یا تعطیلات انجام خواهد شد.) از این رو چنانچه مجاوری نسبت به تجدید حدود یا حقوق ارتفاقی حقی بر خود قائل است می تواند از تاریخ تنظیم صورت مجلس تجدید حدود تا (۳۰) سی روز اعتراض خود را کتبا به ذکر شماره پلاک ثبتی به اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید. در غیر این صورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند به دادگاه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود.
تاریخ انتشار: چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۵/۰۱
مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق از طرف: علی برقی- م الف: ۵۷۲

تجدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۹۹۰.۳۸ مترمربع دارای پلاک ثبتی شماره ۹۰۷ فرعی از ۱ اصلی واقع در اراضی صحنه بخش ۶ ثبت آق قلا مورد تقاضای مشددردی اسلامی فرزند غاشرقلیچ باسند تا تبصره ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی در ساعت ۸ روز چهار شنبه مورخه ۱۴۰۴/۰۵/۲۲ در محل وقوع ملک واقع در اراضی صحنه، بخش ۶ شهر آق قلا، به عمل خواهد آمد. (چنانچه روز تجدید حدود به هر دلیلی از سوی دولت محترم تعطیل رسمی اعلام گردید عملیات تجدید در ساعت مقرر، روز بعد تعطیلی یا تعطیلات انجام خواهد شد.) از این رو چنانچه مجاوری نسبت به تجدید حدود یا حقوق ارتفاقی حقی بر خود قائل است می تواند از تاریخ تنظیم صورت مجلس تجدید حدود تا (۳۰) سی روز اعتراض خود را کتبا به ذکر شماره پلاک ثبتی به اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید. در غیر این صورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند به دادگاه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود.
تاریخ انتشار: چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۵/۰۱
مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا م الف: ۵۷۲

تجدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۹۹۰.۳۸ مترمربع دارای پلاک ثبتی شماره ۹۰۷ فرعی از ۱ اصلی واقع در اراضی صحنه بخش ۶ ثبت آق قلا مورد تقاضای مشددردی اسلامی فرزند غاشرقلیچ باسند تا تبصره ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی در ساعت ۸ روز چهار شنبه مورخه ۱۴۰۴/۰۵/۲۲ در محل وقوع ملک واقع در اراضی صحنه، بخش ۶ شهر آق قلا، به عمل خواهد آمد. (چنانچه روز تجدید حدود به هر دلیلی از سوی دولت محترم تعطیل رسمی اعلام گردید عملیات تجدید در ساعت مقرر، روز بعد تعطیلی یا تعطیلات انجام خواهد شد.) از این رو چنانچه مجاوری نسبت به تجدید حدود یا حقوق ارتفاقی حقی بر خود قائل است می تواند از تاریخ تنظیم صورت مجلس تجدید حدود تا (۳۰) سی روز اعتراض خود را کتبا به ذکر شماره پلاک ثبتی به اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید. در غیر این صورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند به دادگاه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود.
تاریخ انتشار: چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۵/۰۱
مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا- م الف: ۵۶۹

گلشن مهر

آگهی تجدید حدود اختصاصی

بدینوسیله اعلام میگردد به استناد ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف تجدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین باغ دارای پلاک ۸۳ فرعی از ۲۰۶ اصلی بخش ۲ ثبت گرگان واقع در اراضی کلاجان سادات به مساحت ۳۷۴۱.۰۳ مترمربع ملکی آقای وحید اله قلی نودیجه فرزند محمد ساعت ۰۹:۰۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۵ در محل وقوع ملک واقع در گرگان- روستای کلاجان سادات بعمل خواهد آمد. لذا چنانچه مجاوری یا هر شخصی نسبت به حدود یا حقوق ارتفاقی، حقی برای خود قائل است میتواند تا سی روز از تاریخ تنظیم صورت مجلس تجدید حدود اعتراض خود را کتبا یا ذکر شماره پلاک فوق الذکر به اداره ثبت شهرستان گرگان تسلیم و علاوه بر آن طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نماید. در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی میتواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود.
تاریخ انتشار: روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۰۱
جواد پورمند- سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان از طرف غلامرضا قاسمی- شناسه آگهی ۱۹۷۰۷۱۱

برابر رأی شماره ۰۱۵۲۲/۰۸۰۰۰۰۳۱۲۰۰۴۶۰۱۴ مورخه ۱۴۰۴/۰۴/۲۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کلاله تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم سهیلا یوسفی فرزند نصرت اله به شناسنامه شماره ۱۲ کدملی ۰۸۳۳۵۴۹۶۲۸۳۵- صادره از شهرستان کلاله در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۰۳۳۳۰۳۳ مترمربع مفروز و مجزا شده از باقیمانده پلاک ۵۶ فرعی از ۲۰۲ - اصلی واقع در قریه صالح آباد بخش ۹ ثبت کلاله خریداری از مالک رسمی آقای /خاتم سهم مشاعی خود متقاضی محرز گردیده است، لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۵/۰۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: شنبه ۱۴۰۴/۰۵/۱۸
بهمن سارلی- رئیس ثبت اسناد و املاک کلاله م الف ۹۹۰۷

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

برابر رأی شماره ۰۱۵۲۲/۰۸۰۰۰۰۳۱۲۰۰۴۶۰۱۴ مورخه ۱۴۰۴/۰۴/۲۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کلاله تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم سهیلا یوسفی فرزند نصرت اله به شناسنامه شماره ۱۲ کدملی ۰۸۳۳۵۴۹۶۲۸۳۵- صادره از شهرستان کلاله در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۰۳۳۳۰۳۳ مترمربع مفروز و مجزا شده از باقیمانده پلاک ۵۶ فرعی از ۲۰۲ - اصلی واقع در قریه صالح آباد بخش ۹ ثبت کلاله خریداری از مالک رسمی آقای /خاتم سهم مشاعی خود متقاضی محرز گردیده است، لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۵/۰۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: شنبه ۱۴۰۴/۰۵/۱۸
بهمن سارلی- رئیس ثبت اسناد و املاک کلاله م الف ۹۹۰۷

برابر رأی شماره ۰۱۵۲۲/۰۸۰۰۰۰۳۱۲۰۰۴۶۰۱۴ مورخه ۱۴۰۴/۰۴/۲۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کلاله تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم سهیلا یوسفی فرزند نصرت اله به شناسنامه شماره ۱۲ کدملی ۰۸۳۳۵۴۹۶۲۸۳۵- صادره از شهرستان کلاله در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۰۳۳۳۰۳۳ مترمربع مفروز و مجزا شده از باقیمانده پلاک ۵۶ فرعی از ۲۰۲ - اصلی واقع در قریه صالح آباد بخش ۹ ثبت کلاله خریداری از مالک رسمی آقای /خاتم سهم مشاعی خود متقاضی محرز گردیده است، لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۵/۰۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: شنبه ۱۴۰۴/۰۵/۱۸
بهمن سارلی- رئیس ثبت اسناد و املاک کلاله م الف ۹۹۰۷

آگهی نوبتی سه ماهه اول سال ۱۴۰۴ ثبت اسناد و املاک گرگان باسند ماده ۱۲ قانون ثبت و مادتین ۵۹ و ۵۲ آیین نامه قانون مذکور اسامی اشخاصی که در حوزه ثبتی شهرستان گرگان در سه ماهه اول سال ۱۴۰۴ از آنان پذیرش ثبت بعمل آمده و یا به دستور آراء صادره از هیئت نظارت و یا به اختیارات تفویضی می بایست تجدید آگهی شود به شرح ذیل آگهی میگردد.

بخش یک ثبت گرگان
ردیف ۱- پلاک ۱ فرعی از ۵۷۲ -اصلی خاتم فاطمه اکبری فرزند قربان ششدانگ عرصه یک قطعه زمین به مساحت ۶۰۷۵۰ مترمربع واقع در گرگان.
ردیف ۲- پلاک ۲ فرعی از ۵۷۲ -اصلی آقای محمدرضا پوربدری فرزند محمدحسین ششدانگ عرصه یک قطعه زمین به مساحت ۶۰۷۵۰ مترمربع واقع در گرگان.
ردیف ۳- پلاک ۲۲ فرعی از ۱۳۴۶ -اصلی آقای مختار وحیدی راد فرزند قاسم ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۱۲۸۵۰ مترمربع واقع در گرگان.
ردیف ۴- پلاک ۲۴ فرعی از ۱۳۴۶ -اصلی خاتم الناز نجفی نودیجه فرزند ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین به مساحت ۱۱۰۰۲ مترمربع واقع در گرگان.
ردیف ۵-پلاک ۳۶۵ فرعی از ۱۳۵۴ -اصلی ۱-آقای عبدالله الوند فرزند بداله ۲-حبیب اله الوند فرزند عبدالله ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۹۴۰۴۵ مترمربع واقع در گرگان.
ردیف ۶- پلاک ۱۰۶ فرعی از ۱۳۵۶ -اصلی آقای غلامحسین کروژده فرزند حجتی قربان پنج و نیم مشاع نازش دانگ یک قطعه زمین به مساحت ۱۴۴ مترمربع واقع در گرگان.
ردیف ۷- پلاک ۱۰ فرعی از ۱۵۵۷ -اصلی آقای عباسعلی حقیقت خواه فرزند محمدعلی ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۱۱۹ مترمربع واقع در گرگان.
ردیف ۸- پلاک ۵ فرعی از ۲۹۳۱ -اصلی باقر سمیعی باقلعه فرزند نادر دو دانگ مشاع از ششدانگ عرصه یکباب مغازه به مساحت ۳۵۰ مترمربع واقع در گرگان.
آگهی های نوبتی و تجدید حدود جهت اطلاع عموم آگهی میگردد تا هرگاه شخص یا اشخاصی نسبت به پلاک های بالا اعتراض دارند میتوانند از تاریخ انتشار نوبت اول بمدت نود روز مطابق ماده ۱۶ قانون ثبت و در خصوص آگهی تجدید حدود کسانیکه نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی معترضند ظرف مدت سی روز از تاریخ انتشار مطابق ماده ۵۶ آیین نامه اعتراض خود را به صورت کتبی به این اداره تسلیم و برابر تبصره ۲ ماده واحد معترض می بایستی ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضائی اقدام و گواهی مبنی بر تقدیم دادخواست خود را به این اداره تسلیم نماید در غیر اینصورت عملیات ثبتی ادامه خواهد یافت.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۵/۰۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۶/۰۱
جواد پورمند- سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان شناسه آگهی ۱۹۷۰۷۶۹

آگهی تجدید حدود اختصاصی

بدینوسیله اعلام میگردد به استناد ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف تجدید حدود ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه باغ دارای پلاک ۱۳۵۰ فرعی از ۶ اصلی بخش ۳ ثبت ناحیه دو گرگان واقع در اراضی نصرآباد به مساحت ۱۰۲۲.۹۵ مترمربع بنام آقای محمد حسن نژاد فرزند قاسم ساعت ۱۰:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۰۳ در محل وقوع ملک واقع در گرگان اراضی زراعی نصرآباد بعمل خواهد آمد. از این رو چنانچه مجاوری یا هر شخصی نسبت به حدود یا حقوق ارتفاقی حقی برای خود قائل است میتواند فقط تا سی روز از تاریخ تنظیم صورت مجلس تجدید حدود اعتراض خود را کتبا یا ذکر شماره پلاک فوق الذکر به اداره ثبت شهرستان گرگان تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نماید در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی میتواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود.
تاریخ انتشار: چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۵/۰۱
سید عیسی میر کاظمی- سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان از طرف احمد نوبیان- شناسه آگهی ۱۹۷۰۸۳۸



انرژی سبز گامی بلند به سوی آینده‌ای پایدار

معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار گلستان با عذرخواهی از مردم گلستان و سرمایه‌گذاران به دلیل ناترازی انرژی، بر تعهد دولت چهاردهم برای جبران این چالش از طریق گسترش انرژی‌های پاک تأکید کرد. به گزارش روابط عمومی، عبدالعلی کیانمهر اظهار کرد: در حال حاضر پیمانکاران در مناطق شمالی گلستان مشغول ساخت نیروگاه‌هایی با ظرفیت ۵۱ مگاوات هستند و امیدواریم تا سه ماه آینده ۵۰ مگاوات برق خورشیدی به شبکه سراسری افزوده شود. وی افزود: همچنین چشم‌اندازی برای تکمیل پروژه‌های ۱۴ مگاواتی تا پایان سال نیز ترسیم شده است. کیانمهر از آمادگی کامل گلستان برای جذب سرمایه‌گذاری در حوزه انرژی پاک خبر داد و از سرمایه‌گذاران دعوت کرد تا با اطمینان به این استان بیایند. وی تأکید کرد: تمام شرایط لازم برای احداث نیروگاه‌ها در کوتاه‌ترین زمان و بهترین حالت فراهم خواهد شد. معاون استاندار گلستان ادامه داد: توسعه نیروگاه‌های خورشیدی نه تنها به کاهش ناترازی انرژی کمک می‌کند بلکه با کاهش آلودگی‌های زیست‌محیطی ایجاد اشتغال پایدار و تقویت اقتصاد منطقه آینده‌ای روشن برای گلستان رقم می‌زند. کیانمهر بیان کرد: با توجه به ظرفیت بالای تابش خورشید این استان می‌تواند به الگویی درخشان در بهره‌گیری از انرژی‌های تجدیدپذیر تبدیل شود. وی گفت: گلستان به‌عنوان پیشگام در تأمین زمین برای احداث نیروگاه‌های خورشیدی با ظرفیت ۹۶ مگاوات در جلسه‌ای با حضور وزیر نیرو در تهران مورد قدردانی قرار گرفت.

علت گرمادگی چیست و چگونه آن را درمان کنیم؟



بر اهمیت پیشگیری از گرمادگی در مشاغل مانند کشاورزی و نانوايي توصیه کرد: کارگران در ساعات خنک‌تر فعالیت کنند، به‌صورت منظم آب یا دوغ کم‌نمک بنوشند، لباس‌های نخی و روشن بپوشند و هر یک ساعت، چند دقیقه در سایه استراحت کنند. وی در پایان بر مصرف میوه‌های آبدار و وعده‌های غذایی سبک تأکید کرد و از کارفرمایان خواست تا شرایط کاری ایمن‌تری از جمله سایه‌بان و آب سالم را برای کارگران فراهم کنند.

کنید. وی شربت سکنجبین و خیار را از بهترین نوشیدنی‌ها در فصل گرما دانست و افزود: این نوشیدنی با رفع عطش و کاهش علائم گرمادگی به متعادل شدن دمای بدن کمک می‌کنند. این کارشناس تغذیه در ادامه به برخی خواص ترکیب سکنجبین و خیار اشاره کرد و گفت: این نوشیدنی سنتی علاوه بر تأثیر در کاهش گرمادگی در بهبود عملکرد دستگاه گوارش، تصفیه خون، بهبود وضعیت پوست و حتی کمک به کاهش وزن نیز مؤثر است. موسوی با تأکید

کارشناس طب سنتی و گیاهان دارویی گفت: گرمادگی یک وضعیت حاد و تا حدی خطرناک است که در اثر قرار گرفتن طولانی مدت در دمای بالا، با فعالیت بدنی زیاد و نوشیدن مایعات و آب کم در طول روز ایجاد می‌شود و چنانچه درمان نشود، می‌تواند باعث آسیب اندامی، ناتوانی یا حتی در موارد شدید مرگ افراد شود. به گزارش ایسنا، موسس طب سنتی ستاک و کارشناس تغذیه گفت: بالا بودن بیش از اندازه دمای بدن می‌تواند منجر به آسیب به مغز، قلب، کلیه‌ها و عضلات شود. سید ایمان موسوی اظهار کرد: گرمادگی یکی از شدیدترین حالت‌های اختلال در تنظیم دمای بدن است که زمانی رخ می‌دهد بدن تحت گرمای شدید قرار گرفته و نمی‌تواند به درستی دمای خود را پایین بیاورد در این شرایط اگر این وضعیت فوراً درمان نشود می‌تواند کشنده باشد. وی افزایش شدید دمای بدن، سردرد شدید، گیجی، تهوع و استفراغ، ضربان قلب تند و قوی، تنفس سریع و سطحی، گرفتگی عضلات، بی‌حالی شدید، کاهش سطح هوشیاری را از علائم گرمادگی دانست و با اشاره به راهکارهای درمان گرمادگی تأکید کرد: خنک کردن سریع بدن، نوشیدن آب خنک و یا دوش آب سرد از اقدامات فوری در مواجهه با گرمادگی است. این کارشناس تغذیه در ادامه خاطرنشان کرد: در این روزهای گرم بهتر است از خوردن نوشیدنی و غذاهایی همچون قهوه، آبمیوه و شربت‌های حاوی قند، نوشیدنی‌های الکلی، غذاهای سرخ‌کردنی یا شور و ادویه دار پرهیز

آگهی مناقصه عمومی مرحله اول واگذاری حوزه معاونت شهری شامل نظافت - پاکسازی خیابان‌های سطح شهر به بخش خصوصی

شهرداری بندرگز به استناد درخواست شماره ۶۰۱۴ مورخه ۱۴۰۴/۴/۳ معاونت خدمات شهری و مجوز شماره ۶۳۴ مورخه ۱۴۰۴/۳/۳ شورای اسلامی شهر و تأییدیه شماره ۱۴۰۴/۲۵۵۸۲ مورخه ۱۴۰۴/۳/۱۹ کمیته انطباق فرمانداری شهرستان بندرگز در نظر دارد نسبت به واگذاری نظافت و پاکسازی خیابانهای سطح شهر به بخش خصوصی اقدام نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه عمومی از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد قیمت و بازگشایی پاکات از طریق سامانه ستاد انجام خواهد شد. مهلت شرکت در مناقصه عمومی روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۴/۴/۱۸ تا ساعت ۱۲ روز شنبه ۱۴۰۴/۵/۴ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس:

www.setadiran.ir

محمد علی آزادی کناری - شهردار بندرگز - شناسه آگهی ۱۹۶۷۲۶۵

شرکت بازرسی آبی سازان تاسیسات ایرانیان

مدیریت شعبه گلستان: مهندس حامد محمدی منش

ارائه دهنده خدمات بازرسی اولیه و ادواری آسانسور جهت صدور گواهینامه استاندارد.

گرگان، خیابان سرخواجه، مجتمع تجاری آفتاب ۳، طبقه دوم، واحد ۲۱۵.

تلفن: ۰۱۷۳۲۲۳۳۰۴۸
همراه: ۰۹۳۳۳۸۲۳۰۴۸



آگهی دعوت به مشارکت

قابل توجه مالکین محترم املاک تجاری

فضا از شما تامین کالا با ما

جهت کسب اطلاعات بیشتر از شرایط و همچنین عقد قرارداد

به ستاد اداری فروشگاه های اتکا استان گلستان

به نشانی: گرگان خیابان شهید بهشتی جنب اداره برق واحد بازرگانی مراجعه نموده

ویا با شماره تلفن های: ۰۱۷۳۲۲۳۳۸۹۸۱ و ۰۹۱۱۹۷۰۷۱۸۵ تماس حاصل فرمایید.

درمان های خانگی مؤثر برای عرق سوز شدن



استفاده از برگ درخت سنجد

برگ درخت سنجد، که به چریش نیز معروف است، از خانواده سنجدیان بوده و می تواند در تسکین عرق سوز مؤثر باشد. برای این منظور، تعدادی برگ سنجد را در آب بجوشانید. پس از خنک شدن، پارچه ای را در محلول خیس کرده و به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی ناحیه آسیب دیده قرار دهید. آرد نخودچی با خاصیت باز کردن منافذ پوستی و آرد نخودچی با خاصیت باز کردن منافذ پوستی و از بین بردن سلول های مرده، می تواند به درمان عرق سوز کمک کند. برای استفاده، ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری آرد نخودچی را با مقدار کافی آب مخلوط کنید تا خمیری به دست آید. این خمیر

سیب زمینی خام

برای جلوگیری از گسترش سوزش پوست، می توانید سیب زمینی را برش بزنید و آن را بر روی محل عارضه قرار دهید. این اقدام باعث می شود منافذ پوست باز شده و از افزایش سوختگی آن جلوگیری کند. همچنین وجود نشاسته در سیب زمینی باعث تولید سلول های جدید پوستی می شود.

ماسه معجزه می کند

پوست ملتهب و سوخته شده با عرق بسیار گرم است. برای کاهش دمای پوست بهتر است بلافاصله بعد از رسیدن به خانه کمی ماسه روی محل عرق

دلایل مختلفی می تواند در بروز عرق سوز شدن نقش داشته باشد.

علاوه بر افزایش دمای هوا و تعریق زیاد، عواملی مانند پوشیدن لباس های تنگ و غیر قابل تنفس، ورزش های سنگین و حتی چاقی و اضافه وزن می توانند باعث مسدود شدن منافذ پوست و بروز این عارضه شوند

را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی ناحیه آسیب دیده بمالید.

سنگ زاج سفید

یکی دیگر از شیوه ها برای درمان عرق سوز شدن، استفاده از سنگ زاج سفید است. ابتدا سنگ زاج را خیس کنید و سپس بر روی محل مورد نظر خود بمالید.

وازلین

استفاده از وازلین هم از جمله مواردی است که می تواند شما را از دست این موضوع راحت کند. به این ترتیب که می توانید از آن برای چرب کردن کتاله های ران و یا بازوهای خود استفاده کنید.

گیاه آلوئه ورا

یکی از شیوه های طبیعی که تاثیر شگفت آوری دارد، استفاده از گیاه آلوئه ورا است. می توانید برگی از این گیاه را تهیه کرده و پوست آن را جدا کنید. سپس ژل آن را خارج کرده و بر روی بخش های که دچار عرق سوزی شده، بمالید. پس از ۲۰ دقیقه آن را با آب سرد بشوید.

با فرا رسیدن تابستان، عرق سوز شدن یا راش گرمایی به عنوان یک مزاحم پوستی ظاهر می شود، اما نگران نباشید! ما اینجا هستیم تا به شما نشان دهیم چگونه با راهکارهای ساده خانگی، این عارضه را به سرعت مهار کنید. این روش ها نه تنها طبیعی هستند، بلکه به شما کمک می کنند پوستی شاداب و سالم در طول فصل گرما داشته باشید. پس با ما همراه باشید تا راه های درمان خانگی عرق سوز را کشف کنید! به گزارش ایرنا زندگی، عرق سوز شدن، یکی از رایج ترین و آزاردهنده ترین مشکلات پوستی است که در فصل گرما و با افزایش فعالیت بدنی بروز می کند. این عارضه، که ناشی از مسدود شدن منافذ پوستی است، می تواند برای بسیاری از افراد تجربه ای ناخوشایند باشد. دلایل مختلفی می توانند در بروز عرق سوز شدن نقش داشته باشند. علاوه بر افزایش دمای هوا و تعریق زیاد، عواملی مانند پوشیدن لباس های تنگ و غیر قابل تنفس، ورزش های سنگین و حتی چاقی و اضافه وزن می توانند باعث مسدود شدن منافذ پوست و بروز این عارضه شوند. همچنین، ساییده شدن و اصطکاک پوست در نواحی خاصی از بدن، مانند کشاله های ران، زیر بغل، زیر گردن و بازوها، می تواند به ایجاد عرق سوز شدن منجر شود. این نواحی، به دلیل تعریق بیشتر و تهویه نامناسب، مستعد بروز این مشکل هستند. با وجود آزاردهنده بودن عرق سوز شدن، راه های درمانی متعددی برای تسکین علائم و بهبود این عارضه وجود دارد. خوشبختانه، بسیاری از این راهکارها طبیعی و خانگی هستند و نیازی به استفاده از پمادها و داروهای شیمیایی ندارند. حال سؤال اینجاست که چگونه می توان عرق سوز شدن را به طور طبیعی و بدون استفاده از دارو درمان کرد؟ برای یافتن پاسخ این سؤال و آگاهی از راهکارهای مؤثر در این زمینه، با ما همراه باشید.

استفاده از کمپرس آب سرد

کمپرس آب سرد، راهکاری مؤثر برای تسکین التهاب و خارش ناشی از عرق سوز است. در صورت دسترسی به کیسه یخ، می توانید از آن بهره ببرید. در غیر این صورت، مقداری یخ را درون کیسه نایلونی یا پارچه ای بپیچید و به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی ناحیه آسیب دیده قرار دهید. در موارد حادتر، تکرار این عمل به صورت روزانه می تواند مفید باشد. با این حال، به یاد داشته باشید که تماس مستقیم یخ با پوست می تواند مضر باشد؛ بنابراین، مدت زمان تماس را کوتاه نگه دارید و حتماً از یک واسطه مانند پارچه استفاده کنید. اگر استفاده از یخ برایتان ناخوشایند است، می توانید از یک پارچه نخی مرطوب که با آب سرد خیس شده باشد استفاده کنید. شستشوی ناحیه عرق سوز شده با آب سرد هر ۶ ساعت یک بار نیز می تواند به بهبود آن کمک کند.

ترکیب آبلیمو و خیار

از جمله درمان های قدیمی عرق سوز شدن استفاده از ترکیب آبلیمو و خیار است. این ترکیب تسکین مناسبی برای درمان این عارضه است. شما می توانید خیار را به صورت افقی برش زده و آن را با آب و کمی آبلیمو ترکیب کرده و بر روی جایی که عرق سوز شده، قرار دهید. در نظر داشته باشید استفاده از شربت آبلیمو برای کاهش دما و خنک سازی بدن در راستای پیشگیری از این مشکل بسیار مؤثر است.

استحمام

روش دیگری که به پیشگیری از عارضه عرق سوز شدن کمک می کند، استحمام صبحگاهی است. تلاش کنید برای این کار از آب ولرم استفاده شود زیرا آب داغ التهابات پوستی را افزایش می دهد. همچنین یک روش کاربردی برای درمان خانگی عرق سوز شدن استفاده از بلغور جو دوسر است. جو دوسر دارای آنتی اکسیدان هایی قوی است و از همین رو برای رفع مشکلات پوستی بسیار مفید است. ترکیبات موجود در جو دوسر به از بین بردن التهاب پوست و خارش کمک زیادی می کند. برای این کار باید جو دو سر را به صورت ماسک روی پوست خود قرار دهید و اجازه دهید پوست شما داخل ترکیب جو دوسر و آب بماند. می توانید این ترکیب را به وان حمام اضافه کنید و برای چند دقیقه در وان بنشینید.

چند نکته مهم برای پیشگیری

برای اینکه عرق سوز تابستانی تان را به سرعت مهار کنید و از تشدید آن جلوگیری کنید، باید به این نکات کلیدی توجه شود:

لباس های نامناسب را فراموش کنید

اجتناب از لباس های نایلونی و تنگ:

این نوع لباس ها مانند یک سد عمل می کنند و مانع از تنفس پوست می شوند. آن ها گرما و رطوبت را در خود نگه می دارند و محیطی مناسب برای رشد باکتری ها فراهم می کنند که این مسئله عرق سوز را تشدید می کند.

انتخاب لباس های نخی و خنک:

به جای لباس های نایلونی، لباس های نخی و گشاد بپوشید تا پوستتان بتواند به راحتی تنفس کند و خنک بماند.

شوینده های قوی ممنوع

دوری از صابون های قوی و خشک کننده:

این صابون ها رطوبت طبیعی پوست را از بین می برند و باعث تحریک بیشتر آن می شوند.

استفاده از صابون های ملایم و مرطوب کننده:

به دنبال صابون هایی باشید که حاوی مواد مرطوب کننده هستند و به حفظ رطوبت پوست کمک می کنند. شوینده های غیر صابونی نیز گزینه خوبی هستند.

اجازه دهید پوستتان نفس بکشد

نپوشاندن ناحیه عرق سوز: تا حد امکان، ناحیه عرق سوز شده را با لباس نپوشانید و اجازه دهید هوا به آن برسد. این کار به خشک شدن پوست و تسریع روند بهبودی کمک می کند.

از خاراندن خودداری کنید

عدم خارش محل عرق سوز:

خاراندن پوست باعث آسیب بیشتر به آن، ایجاد زخم و افزایش خطر عفونت می شود.

استفاده از کمپرس سرد یا پمادهای تسکین دهنده:

اگر خارش بسیار شدید است، از کمپرس سرد یا پمادهای تسکین دهنده مجاز استفاده کنید تا خارش را آرام کرده و از آسیب بیشتر به پوست جلوگیری نمایید.