گلشن مهر

■ گلشن مهر شناسنامه گلستان است

■ چهارشنبه ۴ آذر ماه ۱۴۰۵/ سال بیست و هشتم/شماره ۳۳۰۱/ ۸ صفحه / ۲۵۰۰۰ تومان

دفتر خدمات دولت حقی

نشانی:گرگان – خیابان شهید بهشتی، روبروی خیابان اول گرگانجدید. پاساژ رضا. واحد ۴ و ۱۷

شماره: ۰۹۱۱۲۶۸۰۲۴۹
۰۹۲۲۲۶۸۰۲۴۹



۳ اولین پاسگاه محیط‌بانی ابرخشتی ایران افتتاح شد



۳ گسترش میانجی گری در اولویت دادگستری گلستان است



۴و۵ ادبیات کودک و نوجوان



با بی‌حوصلگی کودک چه کنیم؟ ۷



سیستم لنفاوی ارتش خاموش بدن در نبرد با بیماری‌ها ۸



بهره‌گیری از اقوام برای ماندگاری فرهنگ بومی در تئاتر ۸

زیتون

سرمایه‌راهبردی توسعه‌پایدار



اگر بخواهیم صادقانه درباره زیتون صحبت کنیم، باید بگوییم که قهرمانان واقعی این صنعت، روستاییان هستند

جهانگیر عرب- چهارم آذر ماه روز ملی زیتون است. امروز دیگر نباید زیتون را صرفاً یک محصول کشاورزی یا ابزاری برای اشتغال‌زایی بدانیم. زیتون یک موضوع راهبردی در پیوند میان امنیت غذایی، سلامت جامعه، اقتصاد روستایی، محیط زیست، فرهنگ و حتی صلح و تفاهم میان ملت‌ها و انسجام ملی است. زیتون در شرایط کمبود آب، تخریب زمین، کاهش تنوع زیستی و تغییرات اقلیمی جهانی، بخشی از راه‌حل پایدار نظام امنیت غذایی جهان است.

۱. گستره کاشت و تولید زیتون در ایران

توسعه علمی زیتون در ایران از سال ۱۳۷۱ و در راستای سیاست‌های امنیت پایدار غذایی و کاهش وابستگی کشور به واردات روغن خوراکی، وارد مرحله جدیدی شد. در آن زمان، وزارت کشاورزی طرح هوشمندانه توسعه زیتون را پیشنهاد کرد و با حمایت دولت و مجلس، مطالعات، تحقیقات، آموزش و توسعه باغات زیتون در یک برنامه میان‌مدت دنبال شد.

حاصل این تلاش‌ها دستاوردهای مهمی بود:

شناسایی حدود ۵۰۰ هزار هکتار عرصه مستعد کشت زیتون در ۱۷ استان کشور.

ایجادشش ایستگاه تحقیقاتی تخصصی زیتون در مناطق مختلف کشور.

احداث حدود ۸۵ هزار هکتار باغ زیتون.

شکل‌گیری نهالستان‌های تخصصی و توسعه زیرساخت‌های تولید نهال.

راه‌اندازی حدود ۷۷ کارخانه تخصصی فرآوری روغن زیتون و واحدهای فرآوری زیتون کنسروی.

معرفی ارقام تجاری مناسب ایرانی و خارجی برای مناطق مختلف کشور.

شناسایی و ثبت ارقام و ژنوتیپ‌های زیتون ایران و انتشار اطلس علمی زیتون ایران.

تدوین و ابلاغ برنامه راهبردی توسعه زیتون.

استان‌های گیلان، زنجان، قزوین، فارس و گلستان از استان‌های پیشرو در توسعه و تولید زیتون کشور هستند.

از دیگر اقدامات ارزشمند، ایجاد اولین کلکسیون بین‌المللی باغی کشور برای زیتون در منطقه علی‌آباد شهرستان رودبار استان گیلان است که ظرفیت ارزشمندی برای حفاظت ژنتیکی ژنوتیپ‌ها، مطالعه ارقام و انتقال دانش فنی بین‌المللی فراهم کرده است. همچنین آزمایشگاه‌های ارزیابی کیفیت روغن زیتون با اعتباربخشی بین‌المللی، برای اولین بار در استان‌های گیلان، تهران و گلستان ایجاد شده‌اند تا از حقوق مصرف‌کنندگان، تولیدکنندگان و بازرگانان حمایت شود. نکته مهم این است که این زیرساخت‌ها حاصل سال‌ها سرمایه‌گذاری در تحقیق، آموزش و توسعه علمی با راهبری دفتر طرح زیتون وزارت جهاد کشاورزی بوده‌اند و امروز می‌توانند پایه جهش جدید صنعت زیتون ایران باشند.

۲. نقش روستاها و روستاییان در تولید زیتون

اگر بخواهیم صادقانه درباره زیتون صحبت کنیم، باید بگوییم که قهرمانان واقعی این صنعت، روستاییان هستند. تقریباً تمام تولید زیتون کشور در مناطق روستایی انجام می‌شود. کاشت، داشت، برداشت و بسیاری از مراحل اولیه فرآوری بر دوش کشاورزانی است که با زحمت و تلاش فراوان این محصول را تولید می‌کنند. زیتون فقط یک محصول اقتصادی نیست؛ بلکه عاملی برای حفظ جمعیت روستایی، جلوگیری از مهاجرت، ایجاد اشتغال پایدار و حتی بازگشت بخشی از جمعیت شهری به روستاهاست. به باور من، هر هکتار باغ زیتون، علاوه بر ارزش اقتصادی، یک پایگاه برای تثبیت زندگی خانوادگی در روستا است. بنابراین توسعه زیتون باید با محوریت روستاییان، افزایش درآمد واقعی بهره‌برداران و تولید ثروت انجام شود.

۳.ارقام زیتون تولیدی در ایران

ایران از نظر تنوع ژنتیکی زیتون، ظرفیت بسیار ارزشمند و بی‌بدیلی در جهان دارد. از ارقام تجاری شناخته‌شده کشور می‌توان به ارقام زرد، روغنی، فیشمی، دزفول، شنگه، باغملک و ماری اشاره کرد. بر اساس برآوردهای ارائه‌شده، این ارقام بخش عمده تولید تجاری کشور را تشکیل می‌دهند و در کنار آن‌ها، ارقام ایرانی و خارجی دیگری نیز کشت می‌شوند. از ارقام خارجی می‌توان به کرونایکی، آربیکن، کنسروالیا و میشن اشاره کرد.

ادامه در صفحه ۲

یادداشت اول

به بهانه تغییر مدیر صدا وسیمای گلستان

■ **با مسوولیت سردبیر**

انتصاب علیرضا آینه‌دار به مدیرکلی صداوسیمای مرکز گلستان و انتقال شکری‌نیا به قائم‌مقامی معاونت فضای مجازی سازمان صداوسیما، یک پرسش اساسی را مطرح می کند: صداوسیمای گلستان در سال‌های گذشته تا چه اندازه توانسته به رسانه‌ای اثرگذار، مرجع و مورد اعتماد مردم استان تبدیل شود؟

بی‌تردید معیار اصلی عملکرد مدیران رسانه ای، میزان اثرگذاری اجتماعی، قدرت اقناع، اعتماد عمومی، کیفیت برنامه‌ها و توانایی جذب و حفظ مخاطب است. از این منظر، ارتقای مدیری که چند سال مسئولیت اداره کل صداوسیمای گلستان را بر عهده داشته، به‌خودی‌خود تاییدکننده موفقیت کارنامه او نیست و نمی‌تواند پرسش‌های مربوط به عملکرد دوره مدیریتی‌اش را بی‌پاسخ بگذارد.

پرسش اینجاست که در دوره مدیریت گذشته، صداوسیمای گلستان تا چه اندازه توانست مرجع خبری مردم باشد؟ آیا صدای کشاورزان، کارگران، جوانان، فعالان اقتصادی، نخبگان و اقوام مختلف استان در این رسانه شنیده شد؟ آیا برنامه‌های تولیدی توانستند با نیازها و ذائقه مخاطبان امروز ارتباط برقرار کنند؟ واقعیت این است که کاهش مرجعیت رسانه ملی و گرایش بخش قابل‌توجهی از جامعه به رسانه‌های دیگر، به چالشی جدی تبدیل شده است. این مسئله محدود به یک استان نیست و نمی‌توان تمام مسئولیت آن را متوجه یک مدیر دانست؛ اما نمی‌توان نقش مدیریت مراکز استانی را در کیفیت ارتباط رسانه با جامعه نادیده گرفت. در چنین شرایطی، انتقال شکری‌نیا به جایگاهی بالاتر در ساختار سازمانی، این انتظار را ایجاد می‌کند که معیارهای این ارتقا برای افکار عمومی روشن باشد. چه دستاوردهای مشخصی در دوره مدیریت او حاصل شده است؟

ادامه در صفحه ۲

ادامه یادداشت اول

به بهانه تغییر مدیر صداوسیمای گلستان

میزان تحقق اهداف، وضعیت مخاطبان، کیفیت تولیدات و جایگاه رسانه در افکار عمومی چه تصویری از عملکرد آن دوره ارائه می‌دهد؟ پاسخ به این پرسش‌ها مطالبه‌ای حرفه‌ای و در راستای شفافیت در نظام مدیریتی رسانه ملی است. امروز علیرضا آینه‌دار در آغاز مسئولیت خود با انتظاراتی جدی روبه‌روست. صداوسیمای گلستان باید به دنبال تحول در نگرش، برنامه‌سازی و شیوه ارتباط با مردم باشد. رسانه‌ای که قرار است نماینده تنوع فرهنگی و اجتماعی استان باشد، باید بیش از گذشته به مسائل واقعی جامعه بپردازد، نقد را تحمل کند و صدای کسانی باشد که کمتر فرصت دیده‌شدن داشته‌اند. صداوسیمای گلستان برای بازگشت به خانه‌های مردم، پیش از هر چیز باید دوباره در دل و ذهن آنها جا باز کند. مردم زمانی پای رسانه خود می‌نشینند که احساس کنند این رسانه متعلق به آنهاست، دردشان را می‌شناسد و حرفشان را بی‌واسطه بازتاب می‌دهد. آینه‌دار فرصت دارد این مسیر را تغییر دهد؛ اما قضاوت نهایی با میزان اعتماد و همراهی مردم خواهد بود.

ادامه تیتر اول

نکته کلیدی این است که هیچ رقمی را نمی‌توان برای تمام مناطق کشور توصیه کرد. انتخاب رقم بر اساس شرایط اقلیمی، هدف تولید، میزان باردهی، کیفیت روغن، مقاومت به تنش‌های محیطی و بازار مصرف انجام می‌شود. به بیان ساده، باید رقم مناسب را در منطقه مناسب بکاریم تا به بیشترین بهره‌وری برسیم.

٤.اقلیم ایران تا چه اندازه برای تولید زیتون مناسب است؟

یکی از مزیت‌های استثنایی ایران، تنوع اقلیمی و ارتفاعی آن است. ایران ظرفیت تولید زیتون را در مناطق با ارتفاع و شرایط آب‌وهوایی بسیار متفاوت دارد. برای نمونه:

مناطق با ارتفاع حدود ۵۰ تا ۱۰۰ متر از سطح دریا در استان‌های گلستان و مازندران.

مناطق با ارتفاع حدود ۲۷۰ تا ٤۷۰ متر از سطح دریا در استان‌های گیلان، قزوین و زنجان.

مناطق با ارتفاع حدود ۷۰۰ تا ۸۰۰ متر از سطح دریا در مناطقی مانند گیلانغرب کرمانشاه و پلدختر لرستان.

مناطق با ارتفاع حدود ۱۰۰۰ تا ۱۸۰۰ متر از سطح دریا در برخی مناطق استان فارس.

این تفاوت‌های اقلیمی، از نظر دما، رطوبت، تابش خورشید، طول دوره رشد و شرایط رسیدن میوه، بر کیفیت و ویژگی‌های حسی روغن زیتون تأثیر می‌گذارند. به همین دلیل، ایران ظرفیت تولید روغن‌هایی با ویژگی‌های حسی متنوع را دارد؛ از روغن‌های با تلخی و تندی بیشتر تا روغن‌هایی با طعم ملایم‌تر. این تنوع می‌تواند پاسخگوی ذائقه‌های مختلف مصرف‌کنندگان در داخل و خارج از کشور باشد. از آنجا که ایران کشور وسیعی است، ذائقه مردم غرب، مرکز و جنوب کشور با یکدیگر متفاوت است. موضوع مهم دیگر، تنوع ژنتیکی زیتون در ایران است. بیش از ۲۰۰ ژنوتیپ مختلف زیتون در مناطق گوناگون کشور شناسایی شده‌اند. در این میان، بخش خصوصی نیز برای حفاظت از این میراث ژنتیکی تلاش‌های ارزشمندی انجام داده است. به‌عنوان نمونه، در مجموعه کشاورزی موقوفه دکتر بسکی، در یکی از روستاهای شهرستان مینودشت استان گلستان، مواد تکثیری برخی درختان کهنسال زیتون از مناطق مختلف کشور گردآوری و تکثیر شده و با ثبت ویژگی‌های آن‌ها، نگهداری می‌شوند. این اقدام صرفاً نگهداری چند درخت نیست؛ بلکه حفاظت از یک سرمایه ژنتیکی ارزشمند برای نسل‌های آینده است.

۵. مهم‌ترین مشکلات و موانع توسعه زیتون در ایران

با وجود تمام ظرفیت‌ها و زیرساخت‌های ایجاد شده، صنعت زیتون ایران هنوز با مشکلات جدی روبه‌روست. به باور من، مهم‌ترین مشکلات عبارت‌اند از:

اول؛ خرده‌مالکی و کوچک‌بودن سطح باغات

در برخی مناطق، متوسط سطح باغ هر بهره‌بردار حدود ٤۰۰۰ مترمربع گزارش شده است. چنین شرایطی مدیریت اقتصادی، مکانیزاسیون، کنترل آفات و بیماری‌های زیتون، کاهش هزینه‌ها و افزایش بهره‌وری از نهاده‌ها را دشوار می‌کند.

دوم؛ ضعف تشکل‌های تخصصی زیتون

در کشورهای پیشرو، تشکل‌های تخصصی نقش اصلی و بسیار مهمی در زنجیره ارزش زیتون، از تولید تا توسعه، دارند و بخش بزرگی از فعالیت‌های تولید، فرآوری و تجارت از طریق این تشکل‌ها سازمان‌دهی می‌شود. در ایران نیز باید تشکل‌های قدرتمند و پاسخگو برای حمایت از حقوق تولیدکنندگان، مصرف‌کنندگان، فرآوری‌کنندگان و بازرگانان شکل بگیرند.

سوم؛ توجه ناکافی به ارقام گرده‌دهنده

برای دستیابی به باردهی مطلوب، انتخاب ارقام سازگار و مکمل گرده‌افشان در طراحی باغ اهمیت زیادی دارد.

چهارم؛ کندی انتقال و بومی‌سازی دانش فنی روز جهان

برای افزایش بهره‌وری زمین، آب، نهال، کود، ماشین‌آلات و نیروی انسانی، به دانش روز و آموزش مهارت نیاز است.

صرفاً وارد کردن فناوری کافی نیست؛ باید آن را از طریق افزایش مهارت کاربران و راهبران، با شرایط اقلیمی، اقتصادی و اجتماعی ایران تطبیق داد.



پنجم؛ فاصله میان اهداف برنامه‌ای و عملکرد اجرایی

در برنامه هفتم توسعه کشور، تکلیف فراهم کردن امکانات توسعه سالانه ۲۰ هزار هکتار باغ زیتون در نظر گرفته شده است؛ اما بر اساس ارزیابی ارائه‌شده، عملکرد دو سال نخست حدود ۱۵ درصد هدف سالیانه بوده است. این فاصله نشان می‌دهد که برای اجرای برنامه، باید منابع مالی، نظام حمایتی، آموزش، تأمین نهال و نهاده‌ها و هماهنگی دستگاه‌های حکومتی تقویت شود تا اجرای مصوبه برنامه مقدور شود.

ششم؛ نبود مدیریت هماهنگ و یکپارچه

توسعه موفق زیتون در کشورهای پیشرو، نتیجه هماهنگی میان سیاست‌گذاری و حکمرانی، بخش‌های تحقیقات، آموزش، تولید، فرآوری و تجارت است.

در ایران نیز زیتون باید از یک موضوع صرفاً کشاورزی به یک برنامه ملی و بین‌بخشی تبدیل شود؛ زیرا امنیت غذایی پایدار، نیازمند همبستگی کامل میان آب، غذا، محیط زیست و کشاورزی است. با توجه به ظرفیت زیتون، این محصول می‌تواند سهم مهمی در کاهش وابستگی کشور به واردات روغن خوراکی داشته باشد؛ اما تحقق این ظرفیت مستلزم برنامه‌ریزی واقع‌بینانه، سرمایه‌گذاری و مدیریت علمی است که البته زیرساخت آن فراهم شده است.

خواص زیتون و نقش آن در سلامت و محیط زیست

زیتون فقط یک محصول اقتصادی نیست؛ یک محصول ارزشمند غذایی و بخشی از الگوی تغذیه سالم و بهداشتی است.

روغن زیتون فرابکر به دلیل ترکیبات مفید، از جمله اسیدهای چرب غیراشباع و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی، جایگاه ویژه‌ای در الگوهای غذایی سالم در جهان دارد. مصرف متعادل روغن زیتون به‌عنوان جایگزین چربی‌های نامناسب، می‌تواند به بهبود کیفیت تغذیه و کاهش خطر برخی بیماری‌های قلبی‌عروقی کمک کند. البته نباید هیچ ماده غذایی را درمان قطعی یا تضمین‌کننده پیشگیری از بیماری‌های ژنتیکی معرفی کرد؛ اهمیت روغن زیتون در کنار سبک زندگی سالم و تغذیه متعادل معنا پیدا می‌کند.

از منظر محیط زیست نیز درخت زیتون ظرفیت ارزشمندی برای جذب و ذخیره کربن، حفاظت از خاک و ایجاد پوشش گیاهی پایدار دارد. البته میزان واقعی جذب کربن به سن درخت، تراکم کاشت، مدیریت باغ، شرایط اقلیمی و روش محاسبه بستگی دارد. بر اساس برآورد ارائه‌شده، هر هکتار باغ زیتون با ۱۰ هزار مترمکعب تاج‌پوشش، توانایی جذب ۳۰ هزار مترمکعب گاز کربنیک هوا را دارد که کربن آن به خاک منتقل شده و عمر اقتصادی خاک را افزایش می‌دهد. بنابراین توسعه علمی باغات زیتون، در صورت مدیریت صحیح منابع آب و خاک، می‌تواند در سازگاری با تغییرات اقلیمی و بهبود محیط زیست نقش مؤثری داشته‌باشد.

٦. انتقال دانش جهانی و ایجاد ارزش افزوده

یکی از مهم‌ترین موضوعات آینده صنعت زیتون ایران، استفاده از دانش فنی و فناوری روز جهان است. عضویت ایران در شورای بین‌المللی زیتون (IOC) فرصتی ارزشمند برای استفاده از تجربیات کشورهای پیشرو، دسترسی به استانداردهای بین‌المللی، توسعه تحقیقات و ارتقای کیفیت محصولات فراهم می‌کند. دفتر طرح زیتون وزارت جهاد کشاورزی نیز در دوره‌های مختلف از این ظرفیت برای معرفی و انتقال ارقام جدید و دانش فنی تولید استفاده کرده است. اما این روند باید مستمر و افزایشی شود. محققان باید به‌صورت مستمر ارقام جدید را بررسی کنند، تحقیقات داخلی را توسعه دهند و ارقام سازگار و پربازده را برای مناطق مختلف کشور شناسایی کنند. موضوع بعدی، بهره‌وری آب است. در شرایطی که منابع آبی کشور محدود است، دیگر نمی‌توان صرفاً با افزایش سطح زیر کشت به توسعه کشاورزی فکر کرد. باید به ازای هر مترمکعب آب، بیشترین ارزش اقتصادی و غذایی را تولید کنیم. زیتون، در مناطق مستعد و با مدیریت صحیح آبیاری، تغذیه و باغداری، می‌تواند یکی از گزینه‌های ارزشمند برای افزایش بهره‌وری اقتصادی آب باشد. در ایران، طی ده سال گذشته، کشاورزان پیشرو در مقیاس باغ‌های بزرگ موفق شده‌اند با هر مترمکعب آب، ۵/٤ کیلوگرم محصول و معادل دو و نیم دلار درآمد تولید کنند؛ به‌گونه‌ای که سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد (FAO) چنین کشاورزانی را شایسته تقدیر می‌داند. همچنین در راستای توسعه زنجیره زیتون، صنایع تبدیلی، تولید روغن باکیفیت، بسته‌بندی استاندارد، برندسازی و صادرات باید هم‌زمان با توسعه باغات دنبال شود. به بیان دیگر، باید از هر کیلوگرم زیتون، ارزش افزوده بیشتری ایجاد شود.

پیشنهاد راهبردی برای آینده زیتون ایران

پیشنهاد من این است که دولت و وزارت جهاد کشاورزی، توسعه زیتون را به‌عنوان یک برنامه راهبردی امنیت غذایی پایدار و توسعه روستایی دنبال کنند. برای این منظور، چند اقدام ضروری است:

۱. اجرای واقعی تکلیف توسعه سالانه ۲۰ هزار هکتار باغ زیتون در برنامه هفتم توسعه، با اولویت مناطق مستعد و روستاها.

۲. توسعه آموزش‌های تخصصی و کاربردی برای کشاورزان، مدیران باغات، کارشناسان، فعالان صنایع تبدیلی، بازرگانان و مصرف‌کنندگان.

۳. تقویت تشکل‌های تخصصی و زنجیره‌های تولید و تجارت زیتون.

٤. توسعه تحقیقات ژنتیکی، اصلاح ارقام و حفاظت از ذخایر ژنتیکی بومی کشور.

۵. ارتقای بهره‌وری نهاده‌های پایه تولید (آب، خاک، کود، سم، نهال، ماشین‌آلات و نیروی انسانی) در باغات.

٦. توسعه آزمایشگاه‌های معتبر، استانداردسازی کیفیت و حمایت از حقوق مصرف‌کنندگان و تولیدکنندگان.

استفاده از ظرفیت شورای بین‌المللی زیتون و سایر نهادهای علمی بین‌المللی برای انتقال فناوری و ارتقای جایگاه ایران در بازار جهانی. نکته مهم این است که توسعه زیتون به قیمت حذف محصولات ضروری دیگر یا تخریب منابع طبیعی انجام نمی‌شود؛ بلکه چون در زمین‌های مستعد، با رعایت محدودیت‌های آب و خاک و بر اساس مطالعات کارشناسی کشت می‌شود، جایگزین یا رقیب هیچ محصولی نیست.

جمع‌بندی و پیام پایانی

زیتون برای ایران فقط یک درخت و یک محصول کشاورزی نیست. زیتون می‌تواند هم‌زمان پنج مأموریت بزرگ را دنبال کند: کمک به امنیت غذایی پایدار و کاهش وابستگی به واردات روغن خوراکی. ایجاد ثروت و اشتغال پایدار برای روستاییان.

کمک به سلامت جامعه از طریق توسعه الگوی تغذیه سالم و محیط زیست سالم. حفاظت از منابع طبیعی و افزایش تاب‌آوری در برابر تغییرات اقلیمی. تقویت پیوندهای فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی و صلح میان ملت‌ها و انسجام داخلی مردم. زیتون در فرهنگ و تمدن بشری نیز جایگاه ویژه‌ای دارد. در قرآن کریم نیز از این درخت مبارک در آیات متعددی یاد شده است؛ از جمله در سوره نور، آیه ۳۵ که به درخت زیتون اشاره می‌کند. این جایگاه معنوی، در کنار ارزش‌های اقتصادی، غذایی و زیست‌محیطی، مسئولیت ما را برای حفاظت و توسعه علمی این میراث ارزشمند بیشتر می‌کند.

پیام فعالان زیتونی این است:

امروز زیرساخت علمی، تحقیقاتی، ژنتیکی و صنعتی توسعه زیتون در کشور تا حد قابل توجهی فراهم شده است. آنچه بیش از هر چیز نیاز داریم، اراده ملی، مدیریت هماهنگ، آموزش مستمر و مشارکت واقعی سرمایه‌گذاران بخش خصوصی و روستاییان است.

اگر بتوانیم این ظرفیت‌ها را به‌درستی به هم متصل کنیم، زیتون می‌تواند به یکی از ستون‌های امنیت غذایی پایدار، اقتصاد روستایی و توسعه سبز ایران تبدیل شود. زیتون فقط محصول امروز ما نیست؛ امانتی است که باید برای نسل‌های آینده حفظ کنیم.

مؤسس و مربی آموزشگاه فنی‌وحرفه‌ای خوشه کشاورزی، معروف به «مدرسه زیتون»؛ عضو کمیته مشورتی شورای بین‌المللی زیتون(IOC)

اولین پاسگاه محیط‌بانی ابرخشتی ایران افتتاح شد

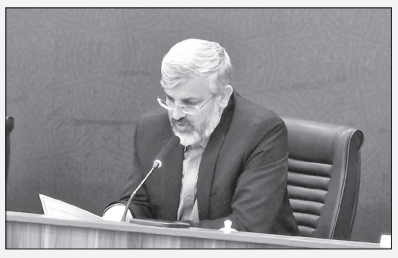


نخستین پاسگاه محیط‌بانی ابرخشتی کشور با بهره‌گیری از فناوری ساخت بومی، مصالح طبیعی و سازگار با محیط زیست با حضور معاون رییس جمهور و رییس سازمان حفاظت محیط زیست در استان گلستان افتتاح شد.به گزارش روابط عمومی، این سازه با استفاده از ۹۰ درصد خاک محل و حدود ۱۰ درصد مواد تثبیت‌کننده ساخته شده و علاوه بر برخورداری از ویژگی‌های مقاومتی در برابر زلزله و شرایط دمایی به دلیل بهره‌گیری از مصالح طبیعی مصرف انرژی بهینه و سازگاری با محیط زیست الگویی جدید برای ساخت مراکز محیط‌بانی در مناطق طبیعی به شمار می‌رود.در طراحی و اجرای این پاسگاه از فناوری ابرخشت با تکیه بر دانش و مهندسی سازه‌های سنتی ایرانی استفاده شده که قابلیت مقاومت در برابر سرما، گرما و زلزله را دارد و با بهره‌گیری از خاک آبرفتی منطقه و مواد تثبیت‌کننده در مدت ۳۵ روز کاری به مرحله اجرا رسید.

این سازه با زیربنای ۶۵ مترمربع شامل ۵۵ مترمربع فضای اصلی و ۱۰ مترمربع انبار با هزینه حدود ۱۳ میلیارد ریال ساخته شده و به گفته سازندگان هزینه اجرای آن حدود ۳۰ تا ۳۵ درصد کمتر از ساخت‌وسازهای متعارف مشابه در مناطق محیط زیستی است.در اجرای این طرح برای نخستین بار در سازه‌های ابرخشتی و اتصال نما به سازه با استفاده از الگوی تار عنکبوتی طراحی و اجرا شده و رنگ مورد استفاده در زیرسازی نیز با بهره‌گیری از پیگمنت طبیعی تهیه‌شده از گوگرد منطقه به‌صورت بومی تامین شده است.قرار است امکان استفاده از این الگو در سایر مناطق کشور نیز فراهم شود.اجرای این پروژه با وجود شرایط جنگی، تحریم‌ها و محدودیت‌های مالی بدون استفاده از اعتبار دولتی و با اتکا به مشارکت خیران و تلاش عوامل اجرایی به سرانجام رسید و مسوولان امیدوارند توسعه این الگوی ساخت در پاسگاه‌های محیط‌بانی ضمن کاهش هزینه‌ها به حفظ محیط زیست و بهبود شرایط فعالیت محیط‌بانان در مناطق طبیعی کمک کند.

گسترش میانجی‌گری در اولویت دادگستری گلستان است

رییس کل دادگستری گلستان با اشاره به ورود ۲۷۳ هزار پرونده به دستگاه قضایی استان از اول امسال تاکنون، گفت: افزایش حجم دعاوی، فشار کاری بر قضات را بالا برده که استفاده از ظرفیت داوری حرفه‌ای و میانجی‌گری می‌تواند به کاهش پرونده‌ها و تسریع در حل اختلافات کمک کند.به گزارش روابط عمومی، محمود اسپانلو در همایش ترویج فرهنگ داوری حرفه‌ای و میانجی‌گری استان، شمار قضات استان را حدود ۳۰۶ نفر اعلام کرد و افزود: رسیدگی به این حجم از پرونده با نیروی انسانی موجود، فشار زیادی به همکاران قضایی وارد می‌کند و ادامه این روند می‌تواند به فرسودگی آنان بینجامد.وی گفت: نهادهای داوری و میانجی‌گری می‌توانند بخشی از اختلافات را پیش از ورود به فرایند طولانی رسیدگی قضایی حل‌وفصل کنند ولی ظرفیت این نهادها در استان هنوز متناسب با نیازها به کار گرفته نشده است.اسپانلو با اشاره به گسترش داوری غیرحرفه‌ای، افزود: بخشی از آرای صادرشده از سوی داوران غیرحرفه‌ای، پرونده‌های تازه‌ای از جمله درخواست ابطال رای داوری را به دادگستری وارد کرده و مشکلاتی نیز در مرحله اجرای احکام به وجود آورده است که باید ترویج داوری بر استفاده از داوران حرفه‌ای و آموزش‌دیده متمرکز باشد. رییس کل دادگستری گلستان، اصلاح قراردادهای رایج در اصناف را یکی از راهکارهای گسترش داوری حرفه‌ای دانست و افزود: در قراردادهایی که میان بنگاه‌ها و فعالان صنفی تنظیم می‌شود، از جمله قراردادهای حوزه املاک، می‌توان با توافق طرفین شرط مراجعه به داوری حرفه‌ای را پیش‌بینی کرد و این اقدام در صورت اجرای درست، به کاهش دعاوی و سرعت‌بخشیدن به رسیدگی‌ها کمک می‌کند. وی همچنین از برنامه‌ریزی برای بازنگری و اصلاح



نمونه قراردادهای صنفی در استان خبر داد و گفت: تفاهم‌نامه‌ای در این زمینه بررسی شده و هدف این است که با همکاری دستگاه‌های مرتبط، قراردادهای نمونه ظرف یک ماه آینده اصلاح و در اختیار اصناف قرار گیرد.اسپانلو با اشاره به ظرفیت میانجی‌گری در حل اختلافات، گفت: در این روش، میانجی‌گر به طرفین کمک می‌کند به‌جای تقابل و پیگیری صرفِ پیروزی در دعوا، با گفت‌وگو به توافق برسند.وی یادآورشد: در پرونده‌های ارجاعی به واحدهای صلح و سازش، ۴۷ درصد پرونده‌ها به سازش منتهی شده و در هفت ماهه امسال نیز حدود ۱۰ پرونده قصاص با سازش مختومه شده است.اسپانلو ادامه داد: تجربه شوراهای حل اختلاف نشان داده است که حضور تسهیلگر و فراهم‌کردن فرصت گفت‌وگوی مستقیم میان طرفین می‌تواند در حل اختلاف موثر باشد و میانجی‌گران حرفه‌ای نیز با برخورداری از آموزش و آشنایی با قوانین، ظرفیت بیشتری برای پیشبرد این فرایند دارند.رییس کل دادگستری گلستان همچنین از برنامه ایجاد فضای اختصاصی برای میانجی‌گران در دادسرای گرگان و دادگاه‌های صلح خبر داد و گفت: اجرای این طرح به‌صورت آزمایشی آغاز می‌شود تا در پرونده‌های واجد شرایط، طرفین با میانجی‌گران دیدار کنند و در صورت حصول توافق، نتیجه به‌صورت رسمی ثبت شود. در صورت موفقیت، این طرح به دیگر نقاط استان گسترش خواهد یافت.معاون قضایی و رییس شورای حل اختلاف دادگستری کل گلستان نیز داوری حرفه‌ای و میانجیگری را از ظرفیت‌های مکمل نظام قضایی دانست و گفت: این شیوه‌ها می‌توانند در کاهش ورودی پرونده‌ها به محاکم، تسریع در حل اختلافات و افزایش رضایتمندی مردم نقش موثری داشته باشند.احمد جعفری افزود: نظام عدالت قضایی بیش از هر زمان دیگری به بهره‌گیری از ظرفیت‌های مردمی، تخصصی و علمی در کنار سازوکارهای رسمی رسیدگی نیاز دارد.وی با اشاره به جایگاه داوری حرفه‌ای و میانجیگری در نظام حقوقی کشور، گفت: داور حرفه‌ای با دانش حقوقی، تخصص، استقلال و بی‌طرفی زمینه صدور تصمیمی منصفانه و تخصصی را فراهم می‌کند و میانجیگر نیز با گفت‌وگو، سعه‌صدر، درک متقابل و ایجاد فضای اعتماد، طرفین اختلاف را به سوی توافق و سازش هدایت می‌کند.معاون قضایی دادگستری کل گلستان، تنوع فرهنگی، قومی، اجتماعی و اقتصادی گلستان را بستری ارزشمند برای توسعه نهادهای داوری و میانجیگری در استان دانست و گفت: حضور استادان دانشگاه، قضات بازنشسته، وکلا، اصناف، فعالان اقتصادی، معتمدان اجتماعی و صاحب‌نظران حقوقی می‌تواند زمینه شکل‌گیری الگویی موفق و بومی در این حوزه را فراهم کند.جعفری ادامه داد: تحقق این هدف نیازمند هم‌افزایی دستگاه قضایی، دانشگاه‌ها، کانون‌های وکلا، اصناف و دیگر نهادهای تخصصی و اجتماعی است، زیرا توسعه این نهادها بدون آموزش مستمر، نظارت موثر، رعایت اصول حرفه‌ای، استقلال و بی‌طرفی و جلب اعتماد عمومی امکان‌پذیر نیست.

معماری داستان امروز

پایان‌بندی بازِ ایستا؛ نفی گشایش و تعلیق در ابهام

یوسف قوجّق ۲۴

قرارداد داستان‌نویسی سنتی بر پایه آرامشِ پس از طوفان بنا شده بود؛ گره‌ها با تدبیرِ یا تصادف باز می‌شدند و مجازات یا پاداش عادلانه به بار می‌نشست. اما در شاهکارهای ادبیات داستانی نو، «پایان‌بندی بازِ ایستا» حاکم است. در این فرجام، هیچ حادثه نهایی رخ نمی‌دهد، رازی گشوده نمی‌شود و شخصیت‌ها در تعلیقی ژرف، معلق در خلأ و بدون هیچ پاسخ قاطعی به حال خود رها می‌شوند. پایان‌های باز برخاسته از بن‌بست‌های معرفتی جهان پساجنگ هستند؛ جهانی که در آن هیچ دادگاه عادلی برای اعاده حق و هیچ پاسخ سرراستی برای رنج آدمی وجود ندارد. قهرمان روی پله‌های ساختمان می‌نشیند، سیگاری روشن می‌کند و به مه خاکستری روبه‌رو خیره می‌شود. پایان نه بر بستری از گره‌گشایی، بلکه در نقطه اوج سرگشتگی روحی شخصیت نشانده می‌شود تا وزن بحران به دوش خواننده منتقل شود و داستان تازه پس از بسته شدن کتاب، در ناخودآگاه مخاطب آغاز گردد.

هشدار انتقادی کارگاهی:

نباید «پایان باز» را با «رها کردن بی‌مسئولیت پیرنگ» و ناتوانی در جمع‌کردن داستان اشتباه گرفت. پایان باز اصیل زمانی اثرگذار است که تمام نیروهای دراماتیک تا آخرین حد کشیده شده باشند، اما ماهیت پرسش به گونه‌ای باشد که اساساً پاسخی تقلیلی در قدوقواره رویدادهای فیزیکی نداشته باشد. باز گذاشتن پایان داستان نیاز به جراحی دقیق هندسه پایانی دارد؛ نویسنده باید مرزهای امکان را چنان ترسیم کند که هر سرنوشتی برای کاراکتر رقم بخورد، تداوم همان رنج و بن‌بست اگزیستانسیال باشد.



یادداشت دبیر صفحه



«همه با من موافقند؟!»

آزاده حسینی

گاهی درست چند دقیقه پیش از شروع امتحان کلاسی، اتفاق جالبی می افتد. دانش‌آموزی که کتابش را باز نکرده و احتمالا عصر گذشته با دوستانش کافی شاپ بوده و تا حدود دو بامداد در گروه گپ بیدار بود، از گوشه ای بلند می شود و با چند جمله، آرام آرام سراغ بقیه می رود: «بچه ها، قرار نبود امروز امتحان باشه!» یکی دیگر حرفش را تأیید می کند: «اصلا معلم چیزی نگفته بود!» چند نفر به نشانه موافقت سر تکان می دهند. صدای اعتراض بلندتر می شود و خیلی زود، یک خواسته شخصی به خواسته جمع تبدیل می شود: «امروز نباید امتحان باشه!» در این میان، شاید بعضی از دانش‌آموزان واقعاً از امتحان بی خبر بوده اند، شاید نگرانند یا آمادگی کافی ندارند؛ اما گاهی کسی که آغازگر این اعتراض است، خوب می داند چگونه دیگران را با خود همراه کند. او به جای آنکه به تنهایی با تصمیم معلم مخالفت کند، جمعی می سازد که مخالفت را به زبان می آورد. در روانشناسی اجتماعی این رفتار در چارچوب «نفوذ همسالان و همنوایی گروهی» قابل بررسی است. نوجوانان در دوره ای از زندگی قرار دارند که پذیرفته شدن در جمع، احساس تعلق و نظر دوستان اهمیت زیادی پیدا می کند. گاهی یک نفر با قدرت کلام، شوخ طبعی، محبوبیت یا شناختی که از روحیه همکلاسی هایش دارد، می‌تواند جهت یک جمع را تغییر دهد. دیگران نیز ممکن است نه از روی باور شخصی، بلکه برای همراه ماندن با گروه، با او موافقت کنند. چون به باور خودشان: «ما هفته ای یکبار دبیر را می بینیم، طبیعی است که باید با همکلاسی ها موافقت کنیم که هر روز همدیگر را می بینیم!» این توانایی، به خودی خود نه خوب است و نه بد. همان کسی که امروز همکلاسی هایش را برای نرفتن زیر بار امتحان همراه می کند، شاید فردا بتواند آن ها را برای دفاع از یک دوست، انجام کار خیر یا پیگیری خواسته ای درست دور هم جمع کند. مساله اصلی این نیست که چه کسی در کلاس از همه بلندتر حرف می‌زند؛ مساله این است که وقتی دیگران به حرف او گوش می دهند، قرار است به کدام سمت حرکت کنند. توانایی همراه کردن دیگران، نوعی قدرت است؛ قدرتی که ارزش آن را نه تعداد موافقان، بلکه مقصدی که انتخاب می کند، تعیین خواهد کرد.





بالرین و لرد

معصومه سادات حسینی

می گم، داستان لرد و بالرین رو شنیدید؟ می گن لرد آدم سرد و بی روحی بوده ولی بعد اینکه عاشق یک بالرین شد، شخصیتش عوض شد. اون شاد شده بود، انگار با دیدن اون بالرین زیبا توی نت های زندگی غرق شده بود، انگار که موسیقی و آواز اونو از اون جهنم و زندگی رقت انگیز این عالم جدا کرده بود و وارد زندگی بی کران خیالی و رویایی کرده بود. همه اش به خاطر اون زن بود، اون بالرین. بالرینی که به لرد زندگی ای رو یاد داد که از نظر دیگران بچگانه و غیر واقعی بود. اما خب، هر چه قدر هم که دنیای اونا زیبا و رویایی بوده باشه، باز هم توی این دنیای نکبت بار سیاه و سفید زندگی می کردن. بالرین مریض بود و ضعیف، اون در لحظات پایانی اش در حالی که هنوز در آواز و خیال هاش غرق شده بود در آغوش لرد جان داد. لرد داستان ما چراغی که مسیر زندگی اش روشن کرده بود از دست داد و دوباره به اون زندگی حوصله سر بر برگشت. خیلی ها می گن لرد افسرده شد و بعد دیوانه، بعضی دیگه می گن اون خودشو به نفهمی می زد و هنوز فکر می کرد بالرین زنده است، خیلی های دیگه هم می گن اون نه دیوانه است نه افسرده، فقط عاشقه. به هر حال این کل ماجرا نیست؛ داستان از اون جایی شروع می شه که لرد دستور می ده از اون بالرین یه عروسک کوکی بسازن. یه عروسک کوکی رقصنده و خواننده تا آواز زندگی ای که بالرین مرده برای لرد می خوند برای اون زنده نگه داره. لرد عاشق اون عروسک بی جون بود. شاید بهتر باشه گفت عاشقِ شخصی که عروسک از روش ساختَه شده بود. عروسک سال ها و سال ها خوند و رقصید. اون عروسک یه کپی کامل از بالرین بود، افرادی که دیده بودنش همه اولش فکر می کردن اون زنده است. لبخند واقعی و صدای دلنشین و صدای تیک تیک قلب کوکیش واقعا داشت همه رو گول می زد، حتی خود عروسک رو! لرد جوری به اون عروسک کوکی عشق می ورزید که انگار واقعا اون زنده است، حتی خود عروسک هم داشت عاشق می شد؛ ولی خب چیزهای بی جون و جاویدان هرگز نمی میرن، بر خلاف ما انسان ها. لرد روز به روز پیرتر می شد، دیگه کارش به جایی رسیده بود که حتی نمی تونست راه بره. فقط توی اتاقش دراز می کشید و به آواز و رقص بالرین کوکی دل می داد. لرد تونست آخرین نفس هاشو با صدای عشق پنجاه ساله اش بکشه. صدها سال از مرگ لرد می گذره. حالا اگه نصف شبا به اون قبرستانی که لرد توش دفن شده بری می تونی صدای تیک تیک رو از دور بشنوی. تیک تیک قلب کوکی عروسک بالرین! اون هنوز که هنوزه، با اینکه مفاصلش دیگه مثل قدیم نیست و داره زنگ می زنه، هنوز داره برای لرد می خونه و می رقصه. اگه برین سمتش اون نه سمتتون میاد نه نگاهتون می کنه، فقط با چشم های بسته رو به روی قبر لرد می رقصه و آواز می خونه.
ولی به نظرتون چرا؟



جزیره گمشده

نیلا کیا

یک شب، هنگام سفر با کشتی، طوفان شدیدی شروع شد و کشتی را به این طرف و آن طرف برد. بعد از آرام شدن طوفان، متوجه شدیم که مسیرمان را گم کرده ایم. چند ساعت بعد، جزیره ای عجیب پیدا کردیم که روی هیچ نقشه ای نبود. تصمیم گرفتیم به جزیره برویم تا شاید راه برگشت را پیدا کنیم. حال عجیبی داشت. جزیره پر از درختان بلند و گلهای رنگارنگ بود و منظره. چند روز در جزیره های اطراف گشتیم، اما کسی را پیدا نکردیم که کمکمان کند. روز نهم، به جزیره ای رسیدیم که پیرمردی مرموز در آن زندگی می کرد. وقتی ما را دید، گفت: «بالاخره رسیدید»؟! با تعجب از او پرسیدم: «از کجا می دانستید ما می آییم؟» پیرمرد گفت: «این جزیره آدم ها را پیدا نمی کند؛ آدم ها جزیره را پیدا می کنند.» از او پرسیدم منظورش چیست، اما او فقط به دریا نگاه کرد.» سپس گفت که دریا جزیره را به کسانی نشان می دهد که راهشان را گم کرده اند.» صبح روز بعد، وقتی بیدار شدیم، جزیره کاملا ناپدید شده بود. نه اثری از درختان بود و نه خبری از پیرمرد مرموز. فقط دریا و کشتی ما باقی مانده بودند و بالاخره راه برگشت را پیدا کردیم. با این حال، نمی توانستم حرف های عجیب پیرمرد را فراموش کنم. هنوز هم نمیدانم آن جزیره واقعا وجود داشت یا رازی بود که دریا برای همیشه پنهان کرد.



شام شب

ترانه محمدی

مادر من می خواست، بپزد شام امشب
سیب زمینی ها را، خام، بردم برلب
آن‌نه‌بویی‌ونه‌رنگ،کال‌بود،مزّه‌نداشت
مادرم آن را در، روغنِ تابه گذاشت
همه شان با شعله، کم کَمک، آماده
بوی خوبش آمد، شد غذایی ساده
تخم مرغی برداشت، ضربه ای زد که شکست
وِل شد و شکل خمیر، در دل تابه نشست
مَادرم کرد صدا، که بیاییَد سرِ شام
دست ها را شُستید؟ آشپزی هستَ تمام
چشم من خیره شده، به موادِ شده گرم
تخم‌مرغ‌سِفت‌شده،سیب‌زمینی‌شده‌نرم



نقاب

آنیا مالتی

چهره، آینه تمام نمای روح انسان است؛ همان جایی که شادی، غم، ترس و امید بدون تکلف در آن جاری است. اما گاهی، این آینه با لایه ای از ابهام پوشانده می‌شود. این لایه، همان «نقاب» است؛ چیزی که می‌تواند هم برای محافظت از یک راز باشد و هم برای پنهان کردن حقیقتی که جامعه یا شرایط، تحمل دیدنش را ندارد. نقاب، تنها تکه ای از پارچه یا پلاستیک نیست که چهره را بپوشاند؛ گاهی نمادی از پدیده ای عمیق‌تر در روح انسان است. ما در دنیای امروز، اغلب برای محافظت از خود یا برای جلب رضایت دیگران، نقاب‌هایی از «خوشبختی»، «دانایی ساختگی» یا «بی خیالی» بر چهره می زنیم.



وطن

طناز شهیدی پور

وطن، زیباترین واژه ای است که با شنیدن آن، قلب انسان پر از عشق و امید می شود. وطن جایی است که در آن به دنیا آمده ایم، نخستین قدم هایمان را برداشته ایم و خاطرات شیرین کودکی مان را ساخته‌ایم. وطن مانند مادری مهربان است که ما را در آغوش خود پرورش می دهد. کوه های بلند، دشت های سرسبز، رودهای جاری و آسمان آبی آن، همه نشانه های زیبایی وطن ما هستند.
گاهی دلم برای بوی وطنم، غذاهای خوشمزه کشورم و عطر دل‌نشین غذاهای مادرم تنگ می‌شود. دلم برای حال و هوای میهنم و عزیزانی که در کنارشان خاطرات شیرینی ساخته ام، پر می کشد. می دانم اگر روزی از وطنم دور باشم، دلم برای همه این زیبایی ها، برای بوی خاکش، عطر غذاهای مادرم و حضور گرم عزیزانم بی نهایت تنگ خواهد شد. چون هیچ چیزی نمی تواند جای وطن و آدم های دوست داشتنی را بگیرد. وطن تنها یک سرزمین نیست، بلکه خانه دل های ماست؛ جایی که زبان، فرهنگ، تاریخ و خاطرات ما در آن ریشه دارند. ما باید وطن خود را دوست داشته باشیم، از زیبایی های آن نگهداری کنیم و به فرهنگ و تاریخ آن افتخار کنیم.
وطن من، هرکجا که باشم نام تو در قلب من زنده خواهد ماند!



تابستان از راه می‌رسد

فاطیما عقیلی

بخش اول: مجموعه، تابستان ایتالیایی ها
تابستان در پورتوفینو همیشه با بوی زننده لیموهای تازه، صدای پارو زدن قایق های چوبی رنگارنگی که به اسکله می رسند و گرمای دلنشین افتاب آغاز می شد. خانه های خشتی با پنجره ها و کرکره های سبز رنگ خود سایه هایی برای کافه های کوچک محلی می آفریدند و شنوای موسیقی آرام خیابان بودند. در میان همین خانه ها، بیانکا بلینی هنوز در خوابی عمیق فرورفته بود. نور از تار و پود پرده سفید اتاقش عبور می‌کند و شیشه عطر گوچی اش را نوازش می کرد؛ صدای زنگ گوشی برای سومین بار بلند شد. بیانکا با کلافگی دستش را بر روی صفحه گوشی موبایلش نشانه برد و با صدایی خواب آلود، تند پاسخ داد: «بله؟»
گویی آن لهجه ایتالیایی شیرینش آمیخته به خشمی ملایم شده باشد! آرورا با تعجب پرسید: «هنوز خوابی؟»
بیانکا بالاخره چشمانش را گشود و ساعت را نظاره کرد.
-«آرورا! باور کن هنوز ساعت ده صبحه!»
+ بیانکاااا قرارمون ساعت نه و نیم بود! بیانکا گوشی را روی بالشت گذاشت: «تا پنج دقیقه دیگه میرسم!» بیانکا با بی حوصلگی از تخت بیرون آمد. آرورا از آن آدم هایی بود که حتی برای یک گردش ساده هم برنامه داشتند. از انتخاب لباس گرفته تا اینکه کدام کافه برای عکس گرفتن نور بهتری دارد. در مقابل، بیانکا ترجیح می داد همه چیز کمی خودجوش پیش برود. البته این تفاوت هیچوقت مانع دوستی شان نشده بود! بیست دقیقه بعد، بیانکا با یک شلوار سفید، پیراهن لیمویی روشن و موهای مجعد قهوه ای از خانه بیرون آمد. آرورا کنار وسپای قرمر منتظرش بود. پیراهن سفیدی پوشیده و کیف حصیری اش را سمت

چپ دوشش قرار داده بود.
+ بیانکا بلینی! بیست دقیقه شدا!
بیانکا کلاه وسپا را روی سر گذاشت؛ «صبح توهم بخیر!»
+ از ساعت نه و نیمه اینجا ایستادم دخترا!
– خب امیدوارم خووووب از منظره لذت برده باشی! مسیرشان تا مرکز شهر کوتاه بود. چند گردشگر با دوربین های عکاسی در نزدیکی بندر قدم می زدند و کودکان بادبادک های خود را به آسمان برمی افراشتند. سوفیا مثل همیشه در کافه همیشگی منتظرشان بود و سرشان را با زیر نظر گرفتن دریا گرم کرده بود. منظره ای که آنقدر برایش جذاب بود که متوجه حضور دوستانش نشد.
آرورا صندلی را به آرامی عقب کشید؛ سوفیا سرش را برگرداند: «بازم دیر؟»
بیانکا خندید: « خواهش میکنم امروز رو با دعوا شروع نکنید!»
پیشخدمت برای سفارش نزدیک شد. مثل همیشه به رسم ایتالیایی ها، پاستا و پیتزای مارگارتا رو مقدم شمردند. چند دقیقه بعد، گفت وگوهایشان مثل همیشه از موضوعی به موضوع دیگر کشیده شد؛ از خریدهای تابستانی و مهمانی آخر هفته گرفته تا برنامه های تعطیلات!
آرورا درحالی که عکس های سفر قبلی را نشان می داد، گفت: «به نظرم امسال باید یه سفر درست وحسابی بریم.» بیانکا درحالی که چنگال را ماهرانه برای سرو پاستا آماده می کرد، گفت: «امیدوارم منظورت یه سفر سه روزه با برنامه ریزی دقیقه به دقیقه نباشه»!
–«اما اول باید یه‌جای مناسب پیدا کنیم»!
برای چند لحظه هر سه به فکر فرو رفتند. هیچ کدامشان هنوز نمی‌دانستند که همین گفت وگوی ساده قرار است به یکی از مهم ترین تصمیم های تابستانشان تبدیل شود.
آن روز، ناهار در خانه خانواده بلینی برگزار شد. مادر بیانکا در حیاط میزی مفصل چیده بود و بوی لازانیای تازه از آشپزخانه به باغ می رسید! سوفیا و آرورا هم مثل همیشه بدون تشریفات در خانه رفت وآمد می کردند.پس از ناهار، سه دختر زیر سایه درخت لیموی قدیمی نشستند. آرورا گوشی اش را بیرون آورد و تصویری را به آن دو نشان داد: «اینو ببینین!» ویلایی بزرگ و زیبا بود که در میان باغی سرسبز قرار داشت! دیوارهای کرم رنگ، پنجره های بلند، تراس وسیع و استخری که چشم اندازش به تپه های اطراف می رسید، آن را شبیه خانه های روی جلد مجلات کرده بود.
+ اینجا کجاست؟
–نزدیک دریاچه کومو!
سوفیا گوشی موبایل را از دست آرورا گرفت و صفحه را بزرگ کرد: «مطمئنی ؟ اینجا خیلی بزرگه!»
=تصور کن نه نفر توی همچین خونه ای یه سفر رو تجربه کنیم! هوم؟
بیانکا خندید: «مطمئنی بعد از چند روز ازهم متنفر نمیشیم؟»
ایده گذراندن تابستان در خانه ای کنار دریاچه، با دوستانش و بدون برنامه های تکراری خانوادگی، به طرز عجیبی جذاب به نظر می رسید. سوفیا گوشی اش را برداشت و وارد گروه دوستانشان شد: «نظرتون درباره یه سفر طولانی تابستونی چیه؟ فقط خودمون»!
در بارسلونا، ولنتینا مشغول مرتب کردن لباس‌هایش بود که پیام سوفیا را دریافت کرد. او از آن دخترهایی بود که به‌ندرت می‌شد بی‌حوصله پیدایش کرد! معمولا وقتش را با تماشای فوتبال و مصاحبت با دوستانش می گذراند. با دیدن پیام بلافاصله با ایزابلا تماس گرفت: «باید حتما اینو ببینی»!
+ چی‌شده؟
= سوفیا پیشنهاد یه سفر داده! ایتالیا نزدیک دریاچه کومو
+ من که موافقم. تاریخش چی؟ مشخص نیست ؟
+مگه برای موافقت کردن باید تاریخ مهم باشه؟
چندی بعد، کاتالینا به گفت وگوهایشان اضافه شد. کاتالینا معمولا پیش از هر تصمیمی هزار سوال می پرسید، اما این بار تنها چیزی که می خواست بداند، این بود که آیا قرار است اتاقی با بالکن داشته باشد یا نه! در پاریس نیز مارگو، کولت و کامیلا درحال برنامه ریزی بودند. آنها از همان ابتدا درباره خرید لباس های جدید برای سفر حرف می زدند.
نه نفر، هرکدام در گوشه ای از اروپا زندگی می کردند! با خانواده ها، برنامه ها و دغدغه های متفاوت. اما دوستی شان از سالها قبل شکل گرفته بود و تعطیلات تابستانی همیشه فرصتی برای کنار هم بودنشان فراهم می کرد! وقتی که تصمیم قطعی شد خانواده بلینی با صاحب ویلا هماهنگ شدند و قرار بود دخترها تعطیلات را در ویلایی کنار دریاچه بگذرانند. شب پیش از سفر، چمدان ها یکی پس از دیگری بسته شدند؛ آرورا در گروه دوستانشان عکس سه لباس مختلف را فرستاده بود و از بقیه می خواست نظر بدهند. ولنتینا درباره برنامه اولین شب سوال می کرد و کامیلا اصرار داشت که همه باید برای یک عکس دسته جمعی لباس های هماهنگ بپوشند! سوفیا اما هنوز درگیر انتخاب کتاب هایی بود که می‌خواست با خودش ببرد. بیانکا آخرین وسایلش را داخل چمدان گذاشت. چند لباس تابستانی، عینک آفتابی، لوازم آرایش، دفتر یادداشت و عطر گوچی مورد علاقه اش.
فردا، سفر آغاز می شد!
در میان تمام خانه های قدیمی اطراف دریاچه کومو، ویلایی انتظارشان را می‌کشید که گذشته اش بسیار طولانی تر از چیزی بود که در نگاه اول به نظر می رسید.

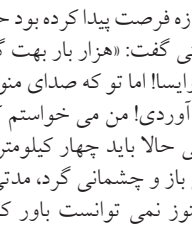


دخترک و چاله های زندگی

سهیلا رشید نهتانی

همیشه در زندگی سختی های زیادی وجود دارد؛ اما بعضی آدم ها انگار سهم بیشتری از این سختی ها دارند. یکی از آن ها دختری بود که هر چه تلاش می‌کرد خودش را از مشکلات نجات دهد، نمی توانست. هر بار که می‌خواست از چاله ای بیرون بیاید و قدمی به جلو بردارد، ناگهان در چاله ای دیگر می افتاد. او دختری بود که خیلی زجر می‌کشید و نمی‌توانست خودش را نجات دهد. سخت‌ترین روزها را پشت سر می گذاشت؛ نه دوستی داشت و نه کسی که کنارش باشد. انگار همیشه فقط دشمنانی داشت که آزارش می دادند. هر روز با غم و ناراحتی زندگی می‌کرد. هر کاری می کرد تا راه چاره ای پیدا کند، اما همه چیز خراب می شد. گاهی آن قدر خسته می شد که دلش می خواست به جایی برود که هیچ کس آنجا نباشد؛ نه دوستی و نه دشمنی. فقط خودش باشد و تنهایی اش. اما ناگهان به یاد پدرش می افتاد و با خودش می گفت: «نمی‌توانم بروم؛ پدرم ناراحت می شود.» با تمام وجودش رنج می کشید. زندگی برایش شبیه زندانی در میان چهار دیوار شده بود. مدرسه هم برایش جای امنی نبود. وقتی به مدرسه می رفت، دوستانش مسخره اش می کردند و او را آزار می دادند. یک روز معلم جلسه ای با اولیای دانش‌آموزان گذاشت. دخترک به مادرش گفت: «مامان، فردا جلسه داریم. می‌آیی؟!» مادرش گفت: «باشه!» روز جلسه، همه مادرها به مدرسه آمدند؛ اما مادر دخترک نیامد. با یک گوشی از مادران به مادرش زنگ زد و گفت که به جلسه بیاید، ولی مادرش جواب داد: «کار دارم، نمی‌توانم بیایم.» او خیلی ناراحت شد. گوشه ای نشست و فقط گریه کرد. انگار تنها کاری که از دستش برمی آمد، گریه کردن بود. هیچکس به او توجهی نمی کرد؛ نه خواهرش، نه برادرش و حتی مادرش هم آنطور که او نیاز داشت، به او محبت نمی‌کرد. همه به‌نوعی اذیتش می کردند. تنها کسی که تلاش می کرد به او کمک کند، پدرش بود. پدر خیلی دوستش داشت و او هم عاشق پدرش بود؛ اما پدر به دلیل مشغله کاری، معمولا فرصت کافی برای توجه به او نداشت. دخترک حتی وسایل کافی برای درس خواندن و نوشتن نداشت. پدرش هرچه می‌توانست برایش می خرید، اما او در بسیاری از کارها به کمک و راهنمایی نیاز داشت. احساس می کرد در هیچ هنری مهارت ندارد و آرزو می‌کرد فقط یک بار همه چیز برایش خوب پیش برود.
او دوست داشت روزی معلم خوبی شود. برای رسیدن به این آرزو تلاش زیادی کرد؛ اما کسی نبود که همیشه راهنمایش باشد. مانده بود که چه کار کند. با خودش فکر می‌کرد: «آیا من هم می‌توانم روزی به آرزوهایم برسم؟»
با وجود تمام سختی ها، ناامید نشد. تصمیم گرفت خودش تلاش کند و قدم به قدم پیش برود. روزها گذشتند. او کم‌کم توانست از چاله هایی که زندگی سر راهش قرار می داد، بیرون بیاید. هر روز تعداد چاله ها کمتر و کمتر می‌شد تا اینکه بالاخره روزی رسید که دیگر هیچ چاله ای جلوی پایش نبود. خواندن و نوشتن و نقاشی کردن یاد گرفت و در کارهای مختلف پیشرفت کرد. آن روزها، از شادترین روزهای زندگی اش بود. خانواده هم کم‌کم متوجه تلاش هایش شدند. پدر، مادر، خواهر و برادرش بیشتر به او توجه کردند و برای رسیدن به آرزوهایش کمکش کردند. او همچنان تلاش می کرد و می‌خواست به آرزوی بزرگش برسد؛ می خواست معلم شود. سرانجام، تمام تلاش هایش نتیجه داد و به آرزویش رسید. معلم شد! به بسیاری از آرزوهایی که روزی دست نیافتنی به نظر می‌رسیدند، رسید و از اینکه توانسته بود بر سختی ها غلبه کند، احساس خوشحالی می کرد. اما یک روز، دوباره چاله ای بزرگ در مسیر زندگی اش ظاهر شد. این بار هم زندگی او را به چالش کشید؛ اما دیگر آن دخترک ناتوان و ناامید گذشته نبود. یاد گرفته بود چگونه با مشکلات روبه رو شود و تسلیم نشود. فهمید که زندگی همیشه آسان نیست و گاهی چاله های زیادی در مسیرمان قرار می‌گیرند؛ اما اگر امیدمان را از دست ندهیم و برای رسیدن به آرزوهایمان تلاش کنیم، می‌توانیم از سخت ترین مسیرها هم عبور کنیم.





خر، مسافرِ پیاده

پرنیا فغانی

روزی رسید که دیگر هیچ چاله ای جلوی پایش نبود. خواندن و نوشتن و نقاشی کردن یاد گرفت و در کارهای مختلف پیشرفت کرد. آن روزها، از شادترین روزهای زندگی اش بود. خانواده هم کم‌کم متوجه تلاش هایش شدند. پدر، مادر، خواهر و برادرش بیشتر به او توجه کردند و برای رسیدن به آرزوهایش کمکش کردند. او همچنان تلاش می کرد و می‌خواست به آرزوی بزرگش برسد؛ می خواست معلم شود. سرانجام، تمام تلاش هایش نتیجه داد و به آرزویش رسید. معلم شد! به بسیاری از آرزوهایی که روزی دست نیافتنی به نظر می‌رسیدند، رسید و از اینکه توانسته بود بر سختی ها غلبه کند، احساس خوشحالی می کرد. اما یک روز، دوباره چاله ای بزرگ در مسیر زندگی اش ظاهر شد. این بار هم زندگی او را به چالش کشید؛ اما دیگر آن دخترک ناتوان و ناامید گذشته نبود. یاد گرفته بود چگونه با مشکلات روبه رو شود و تسلیم نشود. فهمید که زندگی همیشه آسان نیست و گاهی چاله های زیادی در مسیرمان قرار می‌گیرند؛ اما اگر امیدمان را از دست ندهیم و برای رسیدن به آرزوهایمان تلاش کنیم، می‌توانیم از سخت ترین مسیرها هم عبور کنیم.



خر، مسافرِ پیاده

پرنیا فغانی

روزی رسوزها، در جنگلی سرسبز، روباهی زندگی می کرد که شغلش مسافربری بود. او حیوانات را از کوه به دشت، از دشت به صخره و از صخره به کنار رودخانه می برد. روباه عاشق مینی‌بوسش بود؛ آن‌قدر که اگر مینی‌بوس پر می شد، دیگر به هیچ‌کس اجازه سوار شدن نمی داد تا مبادا فشاری به مینی بوس زردرنگ و دوست داشتنی‌اش وارد شود.
روزی از روزها، هنگامی که مشغول مسافربری بود، در ایستگاه توقف کرد. آقای لاک پشت، خانم عنکبوت، آقای شیر، خانم پلنگ و چند حیوان دیگر سوار شدند. روباه که دید همه چیز مرتب است، پایش را روی پدال گذاشت و حرکت کرد؛ اما درست در همان لحظه، خر که ظاهراً از مسافران جامانده بود، با سرعتی عجیب وغریب از راه رسید و فریاد زد: «آهای! منو هم برسون!» روباه نگاهی به مینی بوس انداخت و گفت: «جا ندارم! کرایه ات رو بده و پشت ماشین بدو تا برسونمت!» خر از همه جا بی خبر هم با کمال میل قبول کرد، کرایَه را پرداخت و شاد و خندان شروع کرد به دویدن پشت مینی بوس. رفت و رفت و رفت... از رودخانه گذشتند، به صخره رسیدند و از آن هم عبور کردند؛ اما خر همچنان می‌دوید و روباه هم بی خبر از همه جا به مسیرش ادامه می داد. تا اینکه وقتی به دشت نزدیک شدند، ناگهان خر سنگ بزرگی برداشت و با تمام قدرت به سمت مینی بوس پرتاب کرد. سنگ به شیشه برخورد کرد و آن را شکست. روباه که از شدت عصبانیت سرخ شده بود، ترمز کرد، از ماشین پایین پرید و فریاد زد: «داری چه کار می‌کنی، ای خر؟!» خر که انگار تازه فرصت پیدا کرده بود حرف هایش را بزند، با ناراحتی گفت: «هزار بار بهت گفتم من اینجا پیاده می‌شم، وایسا! اما تو که صدای منو نمی شنیدی! ببین منو کجا آوردی! من می خواستم کنار رودخونه پیاده بشم، ولی حالا باید چهار کیلومتر راه برگردم!» روباه با دهانی باز و چشمانی گرد، مدتی به خر خیره ماند. انگار هنوز نمی توانست باور کند چه اتفاقی افتاده است!
به نظر شما چرا به انسانی که چیزی را متوجه نمی‌شود، «خر» می‌گویند؟
روزی روزگاری، در جنگلی سرسبز، روباهی زندگی می کرد که شغلش مسافربری بود. او حیوانات را از کوه به دشت، از دشت به صخره و از صخره به کنار رودخانه می برد. روباه عاشق مینی‌بوسش بود؛ آن‌قدر که اگر مینی‌بوس پر می شد، دیگر به هیچ‌کس اجازه سوار شدن نمی داد تا مبادا فشاری به مینی بوس زردرنگ و دوست داشتنی‌اش وارد شود.
روزی از روزها، هنگامی که مشغول مسافربری بود، در ایستگاه توقف کرد. آقای لاک پشت، خانم عنکبوت، آقای شیر، خانم پلنگ و چند حیوان دیگر سوار شدند. روباه که دید همه چیز مرتب است، پایش را روی پدال گذاشت و حرکت کرد؛ اما درست در همان لحظه، خر که ظاهراً از مسافران جامانده بود، با سرعتی عجیب وغریب از راه رسید و فریاد زد: «آهای! منو هم برسون!» روباه نگاهی به مینی بوس انداخت و گفت: «جا ندارم! کرایه ات رو بده و پشت ماشین بدو تا برسونمت!» خر از همه جا بی خبر هم با کمال میل قبول کرد، کرایَه را پرداخت و شاد و خندان شروع کرد به دویدن پشت مینی بوس. رفت و رفت و رفت... از رودخانه گذشتند، به صخره رسیدند و از آن هم عبور کردند؛ اما خر همچنان می‌دوید و روباه هم بی خبر از همه جا به مسیرش ادامه می داد. تا اینکه وقتی به دشت نزدیک شدند، ناگهان خر سنگ بزرگی برداشت و با تمام قدرت به سمت مینی بوس پرتاب کرد. سنگ به شیشه برخورد کرد و آن را شکست. روباه که از شدت عصبانیت سرخ شده بود، ترمز کرد، از ماشین پایین پرید و فریاد زد: «داری چه کار می‌کنی، ای خر؟!» خر که انگار تازه فرصت پیدا کرده بود حرف هایش را بزند، با ناراحتی گفت: «هزار بار بهت گفتم من اینجا پیاده می‌شم، وایسا! اما تو که صدای منو نمی شنیدی! ببین منو کجا آوردی! من می خواستم کنار رودخونه پیاده بشم، ولی حالا باید چهار کیلومتر راه برگردم!» روباه با دهانی باز و چشمانی گرد، مدتی به خر خیره ماند. انگار هنوز نمی توانست باور کند چه اتفاقی افتاده است!
به نظر شما چرا به انسانی که چیزی را متوجه نمی‌شود، «خر» می‌گویند؟

» آگهی ثبتی

آگهی اختصاصی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی سال ۱۴۰۵

در اجرای ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳- آئین نامه اجرایی قانون مزبور مقرر می دارد که پرونده هایی که به موجب آراء هیات محترم مستقر در ثبت اسناد و املاک رامیان منجر به صدور رأی جهت صدور سند مالکیت گردیده اند در دو نوبت و به شرح ذیل آگهی می شود: ۱-رأی شماره ۱۴۰۴۶۰۳۱۲۰۱۰۰۰۲۰۶۱ در پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۱۴۴۱۲۰۱۰۰۰۰۰۷ تصرفات مفروزی و مالکانه خانم فاطمه صفدری ادیمی فرزند عباس مبنی بر صدور سند مالکیت نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۸۸۱۲/۱۰ مترمربع در قسمتی از پلاک ۵-اصلی واقع در استان گلستان شهرستان رامیان بخش ۷ حوزه ثبتی رامیان که انتقال ملک بلاواسطه از مالک رسمی (بنیاد مستضعفان) . در صورتی که اشخاص ذی نفع به رأی اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از اولین تاریخ انتشار آگهی و در روستا ها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را کتبا با ذکر کلاسه پرونده به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تسلیم و رسید اخذ نمایند، معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تحویل دهد. در این صورت اقدامات ثبت ، موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است. در صورت عدم وصول اعتراض این اداره وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۱۸ (دوشنبه)
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۹/۰۴ (چهارشنبه)
لیلا کاغذلو - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک رامیان- م الف ۱۱۸۳۸

آگهی اختصاصی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی سال ۱۴۰۵

در اجرای ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳- آئین نامه اجرایی قانون مزبور مقرر می دارد که پرونده هایی که به موجب آراء هیات محترم مستقر در ثبت اسناد و املاک رامیان منجر به صدور رأی جهت صدور سند مالکیت گردیده اند در دو نوبت و به شرح ذیل آگهی می شود: ۱-رأی شماره ۱۴۰۴۶۰۳۱۲۰۱۰۰۰۰۵۲۷۱ در پرونده کلاسه ۱۴۰۵۱۱۴۴۱۲۰۱۰۰۰۰۰۴۷ تصرفات مفروزی و مالکانه آقای تاجقلی سقلی فرزند آق یولمه مبنی بر صدور سند مالکیت نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۹۶۲/۹۸ مترمربع در قسمتی از پلاک ۱-اصلی واقع در استان گلستان شهرستان رامیان بخش ۷ حوزه ثبتی رامیان که متقاضی دارنده سند کشت موقت به شماره ۹۶۸۴۳ مورخ ۱۳۷۴/۱۱/۱۵ می باشد. در صورتی که اشخاص ذی نفع به رأی اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه از تاریخ انتشار آگهی و در روستا ها از تاریخ الصاق به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تسلیم و رسید اخذ نمایند، معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تحویل دهد. در این صورت اقدامات ثبت ، موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است. در صورت عدم وصول اعتراض این اداره وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۱۸ (دوشنبه)
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۹/۰۴ (چهارشنبه)
لیلا کاغذلو - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک رامیان- م الف ۱۱۸۸۱

آگهی اختصاصی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی سال ۱۴۰۵

در اجرای ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳- آئین نامه اجرایی قانون مزبور مقرر می دارد که پرونده هایی که به موجب آراء هیات محترم مستقر در ثبت اسناد و املاک رامیان منجر به صدور رأی جهت صدور سند مالکیت گردیده اند در دو نوبت و به شرح ذیل آگهی می شود:
۱-رأی شماره ۱۴۰۵۶۰۳۱۲۰۱۰۰۰۰۰۴۸ در پرونده کلاسه ۱۴۰۵۱۱۴۴۱۲۰۱۰۰۰۰۰۴۲۶۷ تصرفات مفروزی و مالکانه آقای تاجقلی سقلی فرزند آق یولمه مبنی بر صدور سند مالکیت نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۰۰۰ مترمربع در قسمتی از پلاک ۷-اصلی واقع در استان گلستان شهرستان رامیان بخش ۱۱ حوزه ثبتی رامیان که متقاضی دارنده سند کشت موقت به شماره های ۹۶۳۱۴ مورخ ۱۳۷۵/۰۳/۲۴ و ۱۶۴۸۹۰ مورخ ۱۷/ ۰۵/ ۱۳۹۸ می باشد. در صورتی که اشخاص ذی نفع به رأی اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از اولین تاریخ انتشار آگهی و در روستا ها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را کتبا با ذکر کلاسه پرونده به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تسلیم و رسید اخذ نمایند، معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تحویل دهد. در این صورت اقدامات ثبت ، موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است. در صورت عدم وصول اعتراض این اداره وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۱۸ (دوشنبه)
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۹/۰۴ (چهارشنبه)
لیلا کاغذلو - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک رامیان- م الف ۱۱۸۸۳

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۵۶۰۳۱۲۰۱۲۰۰۱۲۰۳ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کلاله تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای / خانم رابعه فرید فرزند عبدالحمید به شماره شناسنامه ۱۲۰۴۳ صادره از در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۷۷ مترمربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۳۷۲۴ فرعی از ۲۱۳- اصلی واقع در بخش ۹ شهرستان کلاله انتقال ملک بلاواسطه از مالک رسمی (عبدالغفار محمودزاده) 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: دوشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۹/۰۴
بهمن سارلی- رئیس ثبت اسناد و املاک کلاله- م الف ۱۱۸۹۲

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۵۶۰۳۱۲۰۱۲۰۰۴۸۵۶ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کلاله تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای / خانم نورجان سحرک فرزند سهراب به شماره شناسنامه ۷۱۴۰ صادره از در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۸۶۰۶ مترمربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۵ فرعی از ۳۱ اصلی واقع در بخش ۱۴ شهرستان کلاله انتقال ملک بلاواسطه از مالک رسمی (مقدار ۲۰۰۰۰ مترمربع از مالک رسمی قربان محمد پاینگ غراوی و مقدار ۸۶۰۶ مترمربع از مالک رسمی دین محمد پاینگ غراوی) 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: دوشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۹/۰۴
بهمن سارلی- رئیس ثبت اسناد و املاک کلاله- م الف ۱۱۸۴۸

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۵۶۰۳۱۲۰۱۲۰۰۴۶۳۷ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کلاله تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای / خانم جان محمد محمدی فرزند امانگلدی به شماره شناسنامه ۵ صادره از در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۶۸۸ مترمربع جزء پلاک ۱۸۲ فرعی از ۲۱۸- اصلی واقع در بخش ۹ شهرستان کلاله انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی (قربان گلدی حق شناس) 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: دوشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۹/۰۴
بهمن سارلی- رئیس ثبت اسناد و املاک کلاله- م الف ۱۱۸۴۶

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۵۶۰۳۱۲۰۱۲۰۰۴۶۴۰ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کلاله تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای / خانم بی بی آسیه نوری فرزند خدای وردی به شماره شناسنامه ۱۰ صادره از در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی مسکونی به مساحت ۷۹,۱۵ مترمربع مفروز و مجزا شده از باقیمانده پلاک ۳۴ فرعی از ۲۱۲- اصلی واقع در بخش ۹ شهرستان کلاله انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی (عبدالناصر قربانی) 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: دوشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۹/۰۴
بهمن سارلی- رئیس ثبت اسناد و املاک کلاله- م الف ۱۱۸۴۴

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۵۶۰۳۱۲۰۱۲۰۰۴۶۶۱ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کلاله تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای / خانم ملیحه میرکریمی فرزند حاجی به شماره شناسنامه ۳۲۷ صادره از در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی مسکونی به مساحت ۱۸۴,۸۱ مترمربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۹۹- اصلی واقع در بخش ۹ شهرستان کلاله انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی (عطاخان عطایی) محرز گردیده است، لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: دوشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۹/۰۴
بهمن سارلی- رئیس ثبت اسناد و املاک کلاله- م الف ۱۱۸۴۶

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۵۶۰۳۱۲۰۱۲۰۰۴۶۴۰ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کلاله تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای / خانم بی بی آسیه نوری فرزند خدای وردی به شماره شناسنامه ۱۰ صادره از در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی مسکونی به مساحت ۷۹,۱۵ مترمربع مفروز و مجزا شده از باقیمانده پلاک ۳۴ فرعی از ۲۱۲- اصلی واقع در بخش ۹ شهرستان کلاله انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی (عبدالناصر قربانی) 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: دوشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۹/۰۴
بهمن سارلی- رئیس ثبت اسناد و املاک کلاله- م الف ۱۱۸۱۳

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

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۱۲۰۰۸۰۰۴۸۴۲مورخ ۱۴۰۵.۰۷.۲۳ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۱۴۰۵۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۰۰۲۰تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی خانم هاجر بی بی نور توماج فرزند آق محمد به شماره شناسنامه ۸۳ کدملی ۴۹۷۹۹۶۶۰۲۰ صادره آق قلا در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۶۶.۴۰ مترمربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۳۶۶ فرعی از یک اصلی واقع در آق قلا، کل آباد، خیابان شیرودی، بخش ۷ حوزه ثبت ملک شهرستان آق قلا از سهمی قول دردی میرزاعلی 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 ثبت اسناد و املاک رامیان 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 انتشارنوبت اول:سه شنبه:۱۴۰۵.۰۸.۱۹
تاریخ انتشارنوبت دوم:چهارشنبه:۱۴۰۵.۰۹.۰۴
احمد نبویان سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا ازطرف علی برقی م الف:۸۲۹

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

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۱۲۰۰۸۰۰۴۵۲۶ مورخ ۱۴۰۵.۰۷.۰۹ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۱۴۰۵۶۰۳۱۲۰۰۸۰۰۱۶۶۰ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی نورالدین شیرمحمدلی فرزند عاشور به شماره شناسنامه و کدملی ۴۹۷۰۲۱۶۵۸۴ صادره آق قلا در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۱۹۰ مترمربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۱۳۴۴ فرعی از چهار اصلی واقع در آق قلا، اراضی قریه مرتع شوره زار، بخش ۷ حوزه ثبت ملک شهرستان آق قلا از سهمی حاجی قلی خیرخواه 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 انتشارنوبت اول:سه شنبه:۱۴۰۵.۰۸.۱۹
تاریخ انتشارنوبت دوم:چهارشنبه:۱۴۰۵.۰۹.۰۴
احمد نبویان سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا ازطرف علی برقی م الف:۸۳۲

آگهی تحدید حدود اختصاصی

تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۴۰۱۹.۷۲ مترمربع دارای پلاک ۱۳۳۵ فرعی از ۱۹۱- اصلی واقع در اراضی نودیجه بخش ۲ حوزه ثبتی گرگان ملکی آقای باقر رنجبر فرزند اسمعیل ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۵/۱۰/۰۹ در محل وقوع ملک واقع استان گلستان، شهرستان گرگان، روستای نودیجه بازدید بعمل خواهد آمد از این رو چنانچه مجاوری نسبت به حدود یا حقوق ارتفاقی حقی برای خود قائل است میتواند فقط تا سی روز از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتبا با ذکر شماره پلاک به اداره ثبت شهرستان گرگان 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 اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند پادگاه 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. ضمنا در صورتیکه روز تحدید حدود مصادف با تعطیلی گردد عملیات تحدید حدود در همان ساعت مندرج در آگهی و در اولین روز کاری بعد از تعطیلی انجام می شود.
تاریخ انتشار: چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۰۴
جواد پورمند- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان از طرف غلامرضا قاسمی- شناسه آگهی ۲۳۳۳۰۲۴

آگهی تحدید حدود اختصاصی

بدینوسیله اعلام میگردد به استناد ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی دارای پلاک ۱۳۳۹ فرعی ۱۹۱ اصلی بخش ۲ ثبت منطقه یک گرگان به مساحت ۹۴.۶۹ مترمربع بنام محدثه حسنی فرزند موسی به نسبت ششدانگ ساعت ۹:۰۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۱۰/۱۵ در محل وقوع ملک واقع در گرگان اراضی نودیجه با کد پستی ..... 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 صورتمجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتبا با 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 قضایی 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 ۱۴۰۵/۰۹/۰۴
جواد پورمند- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان از طرف غلامرضا قاسمی- شناسه آگهی ۲۳۳۳۱۷۶

آگهی تحدید حدود اختصاصی

بدینوسیله اعلام میگردد به استناد ماده ۱۴ قانون ثبت تحدید حدود ششدانگ عرصه اراضی موقوفه اولادی ذکور مرحوم حاج قاسمعلی آلوفنی دارای پلاک ۰ فرعی ۲۵۸ اصلی بخش ۲ ثبت منطقه یک گرگان بنام موقوفه اولادی ذکور مرحوم حاج قاسمعلی آلوفنی با تولیت آقای عبداله رحیمیان به نسبت ششدانگ عرصه روزهای شنبه و یک شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۲۸ الی ۱۴۰۵/۰۹/۲۹ در محل وقوع ملک واقع در گرگان اراضی عیسی محله با کد پستی ..... 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 صورتمجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتبا با 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 ۱۴۰۵/۰۹/۰۴
جواد پورمند- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- شناسه آگهی ۲۳۳۴۸۴۰

با بی‌حوصلگی کودک چه کنیم؟

«حوصله‌ام سر رفته» یکی از جمله‌های آشنای دوران کودکی است که گاهی والدین را به تکاپو می‌اندازد تا خیلی سریع سرگرمی تازه‌ای برای فرزندشان پیدا کنند. اما هر بار که کودک چنین حرفی می‌زند، لزوما به معنای نیاز به گوشی، تلویزیون یا برنامه‌ای جدید نیست. به گزارش ایرنا زندگی، بی‌حوصلگی بخشی طبیعی از زندگی کودکان است. کودک ممکن است بعد از تمام شدن تکالیف، برگشتن از مدرسه، در تعطیلات یا حتی وسط یک بعدازظهر معمولی احساس کند کاری برای انجام دادن ندارد. در چنین موقعیتی لازم نیست والدین فورا نقش سرگرم‌کننده را بر عهده بگیرند. می‌توان ابتدا از کودک پرسید خودت دوست داری چه کار کنی؟ یا اگر قرار باشد بدون تلویزیون و گوشی کاری انجام بدهی، چه چیزی به ذهنت می‌رسد؟ این پرسش ساده به کودک پیام می‌دهد که قرار نیست همیشه فرد دیگری برای او برنامه‌ریزی کند. البته کودکان خردسال معمولا برای شروع بازی مستقل به کمک بیشتری نیاز دارند و نمی‌توان از یک کودک کم سن انتظار داشت ساعت‌ها خودش را سرگرم کند. بازی آزاد فرصتی است که کودک در آن می‌تواند انتخاب کند، محیط اطرافش را کشف کرده و ایده‌های خودش را دنبال کند.

لازم نیست برای هر دقیقه کودک برنامه داشته باشیم

گاهی والدین از سر دلسوزی روز کودک را با کلاس، بازی، برنامه آموزشی و سرگرمی پر می‌کنند. داشتن برنامه روزانه برای کودکان مفید است اما این برنامه نباید آنقدر فشرده باشد که جایی برای انتخاب و بازی آزاد باقی نماند. برای نمونه اگر کودک بعد از مدرسه یک ساعت وقت آزاد دارد، لازم نیست والدین از قبل مشخص کنند که در این یک ساعت دقیقا چه کاری انجام دهد. می‌توان چند گزینه از جمله نقاشی، ساختن چیزی با لگو، خواندن کتاب، بازی با خواهر یا برادر، مرتب کردن وسایل شخصی یا حتی کمی استراحت در اختیار او گذاشت و اجازه داد خودش انتخاب کند. مهم این است که وقت آزاد با رها کردن کودک اشتباه گرفته نشود. والدین باید محیط را برای سن کودک امن کنند و در صورت نیاز کمک بدهند.

اولین پاسخ، گوشی و تلویزیون نباشد

یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای پایان دادن به جمله حوصله‌ام سر رفته این است که گوشی یا تلویزیون را روشن کنیم. این کار ممکن است در کوتاه مدت کودک را سرگرم کند اما اگر به عادت همیشگی تبدیل شود، زمان زیادی از روز کودک با صفحه نمایش پر خواهد شد و فرصت فعالیت‌های دیگر کمتر می‌شود. کارشناسان پیشنهاد می‌کنند خانواده‌ها برای استفاده از رسانه برنامه مشخصی داشته باشند و در کنار زمان صفحه نمایش، فعالیت‌هایی مانند بازی، مطالعه، فعالیت خانوادگی و حضور در فضای بیرون را نیز در برنامه قرار دهند. این توصیه برای والدین هم صدق می‌کند. قوانین وقتی جدی‌تر می‌شوند که بزرگ‌ترها نیز الگوی مناسبی برای کودک باشند. بنابراین وقتی کودک می‌گوید "حوصله‌ام سر رفته"، می‌توان به جای تحویل دادن تلفن همراه گفت که بیا ببینیم چه کاری می‌توانی انتخاب کنی. همین تغییر کوچک، کودک را از دریافت‌کننده منفعل سرگرمی به فردی تبدیل می‌کند که در انتخاب فعالیت خودش نقش دارد.



یک جعبه بی‌حوصلگی درست کنید

خانواده‌ها می‌توانند پیش از رسیدن لحظه بی‌حوصلگی، چند ایده ساده آماده کنند. لازم نیست این ایده‌ها هزینه‌ای داشته باشند. چند تکه کاغذ بردارید و روی هرکدام یک فعالیت بنویسید. مثلا کشیدن نقاشی از خانه رویایی، ساختن یک برج با وسایل موجود در خانه، خواندن چند صفحه کتاب، مرتب کردن یک کشوی شخصی، درست کردن یک کاردستی، بازی فکری، کمک در آماده کردن یک میان وعده یا تماس با مادربزرگ و پدربزرگ. کاغذها را در یک جعبه بگذارید تا کودک هنگام بی‌حوصلگی یکی را انتخاب کند.مزیت این روش آن است که والدین مجبور نیستند هر بار در همان لحظه به دنبال ایده بگردند و کودک هم به تدریج با گزینه‌های مختلف آشنا می‌شود.
سه انتخاب بهتر از فهرست بلندبالاست
اگر کودک هنوز نمی‌داند چه کاری انجام دهد، به جای اینکه ده‌ها پیشنهاد پشت سر هم مطرح کنیم، سه گزینه ساده ارائه دهیم. مثلا بگوییم که می‌خواهی نقاشی کنی، پازل درست کنی یا با هم یک بازی فکری انجام بدهیم؟این روش برای کودکان کوچک‌تر قابل فهمتر است. از طرف دیگر والدین می‌توانند به مرور از میزان کمک خود کم کنند. هدف این نیست که مادر یا پدر همیشه در کنار کودک بماند و بازی را مدیریت کند، بلکه کودک به تدریج یاد بگیرد برای زمان آزاد خود انتخاب داشته باشد.کارشناسان در توصیه‌های مربوط به بازی آزاد تاکید می‌کند که کودک می‌تواند بازی را بر اساس علاقه خودش انتخاب و هدایت کند و والدین بیشتر نقش فراهم‌کننده محیط مناسب و همراه را داشته باشند.

وسایل گران‌قیمت همیشه لازم نیست

گاهی برای سرگرم کردن کودک به سراغ اسباب بازی‌های گران یا وسایل الکترونیکی می‌رویم، در حالی که بسیاری از بازی‌ها با وسایل ساده خانه امکان‌پذیرند. جعبه مقوایی می‌تواند به خانه عروسک تبدیل شود، چند کاغذ و مداد می‌تواند شروع یک داستان تصویری باشد و چند لیوان پلاستیکی می‌تواند برای ساختن برج استفاده شود. پیشنهاد می‌شود در مطالب مربوط به بازی کودکان، از وسایل ساده مانند مکعب‌ها، توپ، طناب و حتی جعبه‌های مقوایی برای بازی‌های خلاقانه استفاده شود. پس اگر کودک گفت هیچ اسباب‌بازی‌ای ندارم، می‌توان به جای خرید فوری وسیله جدید پرسید که با چیزهایی که الان در خانه داریم چه چیزی می‌توانی بسازی؟وقتی کودک می‌گوید «حوصله‌ام سر رفته»، والدین چه کار کنند؟

گاهی حوصله ندارم فقط بی‌حوصلگی نیست

والدین نباید هر بار که کودک از بی‌حوصلگی حرف می‌زند، آن را صرفا یک درخواست برای سرگرمی بدانند. گاهی کودک خسته است، گرسنه است، خواب کافی نداشته، از اتفاقی در مدرسه ناراحت است یا فقط نیاز دارد مدتی کنار پدر و مادر باشد.به همین دلیل بد نیست قبل از ارائه راه‌حل، کمی با کودک صحبت کنیم. مثلا بپرسیم که امروز مدرسه چطور بود؟، چیزی ناراحتت کرده؟ یا دلت می‌خواهد کمی با هم باشیم؟ منابع مربوط به ارتباط والد و کودک نیز توصیه می‌کنند والدین برای شنیدن احساسات و تجربه‌های روزانه فرزندشان فرصت ایجاد کنند.اگر بی‌حوصلگی به شکل مداوم ادامه دارد یا همراه با تغییرات قابل توجه در رفتار، خواب، درس، ارتباط با دیگران یا علاقه کودک به فعالیت‌های معمولش است، بهتر است موضوع با دقت بیشتری بررسی شود و در صورت نیاز از متخصص کمک گرفته شود.

نقش والدین؛ همراهی، نه سرگرم کردن دائمی

یکی از مهمترین تغییرها در برخورد با بی‌حوصلگی کودک این است که والدین خودشان را مسئول سرگرم کردن دائمی او ندانند. کودک به محبت، توجه و همراهی نیاز دارد اما بخشی از رشد او نیز تجربه کردن انتخاب‌های خودش است.برای مثال مادر می‌تواند در کنار کودک چند مداد و کاغذ بگذارد و بگوید که من اینجا مشغول کار خودم هستم، تو هم می‌توانی نقاشی کنی. اگر چیزی لازم داشتی به من بگو. پدر می‌تواند هنگام مرتب کردن خانه از کودک بخواهد در یک کار ساده کمک کند. این فعالیت‌ها همزمان با ایجاد فرصت برای کودک، او را با کارهای روزمره خانواده نیز درگیر می‌کند.

از حوصله‌ام سر رفته نترسیم

بی‌حوصلگی قرار نیست همیشه با یک برنامه فوری، بازی جدید یا صفحه نمایش پایان پیدا کند. گاهی کافی است کودک چند دقیقه در فضای امن خانه بماند، فکر کند و خودش راهی برای گذراندن وقت پیدا کند. ممکن است ابتدا بگوید نمی‌دانم چه کار کنم اما بعد سراغ مدادهایش برود، یک بازی تازه بسازد، کتابی بردارد یا از خواهر و برادرش بخواهد با او بازی کنند.هدف خانواده این نیست که کودک هیچ‌وقت حوصله‌اش سر نرود. مهمتر از آن، ایجاد فضایی است که کودک بداند در زمان‌های خالی هم می‌تواند انتخاب کند، چیزی را امتحان کند و اگر ایده اولش جواب نداد، سراغ گزینه دیگری برود. بازی آزاد و زمان بدون برنامه مشخص، در کنار برنامه روزانه، ارتباط خانوادگی و استفاده متعادل از رسانه، می‌تواند بخشی طبیعی از زندگی کودک باشد.

» آگهی ثبتی

آگهی اختصاصی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی سال ۱۴۰۵

در اجرای ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳- آئین نامه اجرایی قانون مزبور مقرر می دارد که پرونده هایی که به موجب آراء هیات محترم مستقر در ثبت اسناد و املاک رامیان منجر به صدور رأی جهت صدور سند مالکیت گردیده اند در دو نوبت و به شرح ذیل آگهی می شود:
۱-رأی شماره ۱۴۰۵۶۰۳۱۲۰۱۰۰۰۵۶۲۱ در پرونده کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۱۲۰۱۰۰۰۰۸۳۹ تصرفات مفروزی و مالکانه آقای نورالدین ابراهیمی فرزند نوروز مبنی بر صدور سند مالکیت نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۳۹۳۰/۳۱ متـــرمربع در قسمتی از پلاک های شماره ۳۲ و ۲۲ و ۲۳ و ۵۱ فرعی از ۳-اصلی واقع در استان گلستان شهرستان رامیان بخش ۸ حوزه ثبتی رامیان که انتقال ملک مع الواسطه از مالکان رسمی (مساحت ۵۱/ ۴۳۷۶ مترمربع در قسمتی از پلاک ۳۲ فرعی از آقای نوروز ابراهیمی ، مساحت ۱۰۰۰۰ مترمربع در قسمتی از پلاک ۲۳ فرعی از آقای نوروز ابراهیمی ، مساحت ۸۳۲۲/۶۳ مترمربع در قسمتی از پلاک ۲۳ فرعی از آقای مجید ناروئی، مساحت ۱۰۰۰۰ مترمربع در قسمتی از پلاک ۲۲ فرعی از آقای نوروز ابراهیمی، مساحت ۱۲۳۱/ ۱۷ مترمربع در قسمتی از پلاک ۵۱ فرعی از آقای نوروز ابراهیمی). در صورتی که اشخاص ذی نفع به رأی اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از اولین تاریخ انتشار آگهی و در روستا ها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را کتبا با ذکر کلاسه پرونده به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تسلیم و رسید اخذ نمایند، معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تحویل دهد. در این صورت اقدامات ثبت ، موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است. در صورت عدم وصول اعتراض این اداره وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۹/۰۴ (چهارشنبه)
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۹/۲۱ (شنبه)
لیلا کاغذلو - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک رامیان- م الف ۱۲۱۹۴

آگهی اختصاصی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی سال ۱۴۰۵

در اجرای ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳- آئین نامه اجرایی قانون مزبور مقرر می دارد که پرونده هایی که به موجب آراء هیات محترم مستقر در ثبت اسناد و املاک رامیان منجر به صدور رأی جهت صدور سند مالکیت گردیده اند در دو نوبت و به شرح ذیل آگهی می شود:
۱-رأی شماره ۱۴۰۵۶۰۳۱۲۰۱۰۰۰۵۵۱۴ در پرونده کلاسه ۱۴۰۵۱۱۴۴۱۲۰۱۰۰۰۰۰۱۳ تصرفات مفروزی و مالکانه خانم شاه پری دودافکن گرگیج فرزند عباسعلی مبنی بر صدور سند مالکیت نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۹۲۲۲ متـــرمربع در قسمتی از پلاک ۱۵-اصلی واقع در استان گلستان شهرستان رامیان بخش ۷ حوزه ثبتی رامیان که متقاضی دارنده سند انتقالی به شماره ۲۸۰۳۵ مورخ ۱۳۹۶/۱۲/۲۶ می باشد.
۲- رأی شماره ۱۴۰۵۶۰۳۱۲۰۱۰۰۰۰۵۵۱۲ در پرونده کلاسه ۱۴۰۵۱۱۴۴۱۲۰۱۰۰۰۰۰۱۴ تصرفات مفروزی و مالکانه خانم شاه پری دودافکن گرگیج فرزند عباسعلی مبنی بر صدور سند مالکیت نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۴۹۰۴ متـــرمربع در قسمتی از پلاک ۱۵-اصلی واقع در استان گلستان شهرستان رامیان بخش ۷ حوزه ثبتی رامیان که متقاضی دارنده سند انتقالی به شماره ۲۸۰۳۵ مورخ ۱۳۹۶/۱۲/۲۶ می باشد.
۳- رأی شماره ۱۴۰۵۶۰۳۱۲۰۱۰۰۰۰۵۵۲۴ در پرونده کلاسه ۱۴۰۵۱۱۴۴۱۲۰۱۰۰۰۰۰۱۲ تصرفات مفروزی و مالکانه آقای شیرمحمد گرگیج فرزند سید مبنی بر صدور سند مالکیت نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۳۹۴ متـــرمربع در قسمتی از پلاک ۱۵-اصلی واقع در استان گلستان شهرستان رامیان بخش ۷ حوزه ثبتی رامیان که متقاضی دارنده سند انتقالی به شماره ۳۷۷۶۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۲۴ می باشد. در صورتی که اشخاص ذی نفع به رأی اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از اولین تاریخ انتشار آگهی و در روستا ها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را کتبا با ذکر کلاسه پرونده به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تسلیم و رسید اخذ نمایند، معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تحویل دهد. در این صورت اقدامات ثبت ، موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است. در صورت عدم وصول اعتراض این اداره وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود. صدور سند مالکیت خواهد نمود.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۹/۰۴ (چهارشنبه)
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۹/۲۱ (شنبه)
لیلا کاغذلو - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک رامیان- م الف ۱۲۱۹۸

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۵۶۰۳۱۲۰۱۲۰۰۳۷۹۸ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کلاله تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای / خانم جواد قنبری کیا فرزند مهردل به شماره شناسنامه ۳۶۶۰۵۶۶۷۵۶ صادره از در شششدانگ یک قطعه با بنای احداثی (کاربری مسکونی) به مساحت ۲۵۰،۴۵ مترمربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۷۸۲ فرعی از ۱۹۹- اصلی واقع در بخش ۹ شهرستان کلاله انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی (تقی سرگل زائی) 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 ۱۴۰۵/۰۹/۰۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: شنبه ۱۴۰۵/۰۹/۲۱
بهمن سارلی- رئیس ثبت اسناد و املاک کلاله- م الف ۱۲۱۶۷

اجتماعی. فرهنگی. سیاسی. اقتصادی. ورزشی
Email:golshanemehr۱@yahoo.com

» صاحب امتیاز: احسان مکتبی
maktabi.ehsan۴۸@gmail.com

» مدیرمسوول: مریم قرآنی
» سردبیر: محمد جواد مکتبی
» نشانی: گرگان ـ خیابان امام خمینی ـ پاساژ قدس ـ طبقه سوم
تلفکس: ۳۲۲۴۱۱۹۵ تلفن: ۳۲۲۴۴۳۰۲ ـ ۳۲۲۵۱۳۱۶ـ۰۱۷
» چاپ: افست گلشن مهر

گلشن مهر

چهارشنبه ۴ آذر ماه ۱۴۰۵/ سال بیست و هشتم /شماره ۳۳۰۱

سیستم لنفاوی ارتش خاموش بدن در نبرد با بیماری‌ها

سیستم لنفاوی درون بدن هر فرد به عنوان ارتش پنهان ایمنی، بی‌وقفه مراقب سلامتی است و وظیفه خطیر پاکسازی از سموم و دفاع در برابر مهاجمان خارجی را بر عهده دارد. گاهی این سیستم در سکوت آسیب می‌بیند و نشانه‌های حیاتی‌اش نادیده گرفته می‌شود. شناخت دقیق این سامانه و آگاهی از زنگ‌خطرهای آن، راهی برای پیشگیری از بیماری‌ها بوده و مرز میان زندگی و غافلگیری را رقم می‌زند. به گزارش ایرنا زندگی، سیستم لنفاوی، ارتش پنهان بدن است که در سکوت، وظیفه پاکسازی سموم و دفاع در برابر مهاجمان را بر عهده دارد. این سامانه، مرز میان سلامت و ناگهانی شدن بیماری‌هاست؛ چرا که گاهی در حالی که ظاهر بدن عادی به نظر می‌رسد، این شبکه در حال مبارزه با طوفانی بزرگ است. شناخت دقیق این سیستم و تشخیص زنگ‌خطرهای آن، تنها راه برای جلوگیری از غافلگیری‌های مرگبار در برابر بیماری‌هایی نظیر سرطان غدد لنفاوی است. بسیاری از بیماری‌های مربوط به این سامانه، با دقتی عجیب خود را در پس تغییرات ظاهری پنهان می‌کنند. برای نمونه، کاهش وزن ناگهانی یا خستگی‌های مداوم، اغلب به اشتباه به عنوان نتیجه‌ی رژیم غذایی یا فشار کاری نگریسته می‌شوند؛ در حالی که می‌توانند اولین فریادهای بی‌صدای بدن برای درخواست کمک باشند. این واقعیت که بدن گاهی در سکوت با بیماری می‌جنگد، اهمیت شناخت دقیق این شبکه را دوچندان می‌کند.

سیستم لنفاوی، شبکه‌ای فراتر از جریان خون

اگر گردش خون را بزرگراه اصلی پمپاژ مواد در بدن بدانیم، سیستم لنفاوی شبکه دقیق جمع‌آوری، فیلتراسیون و بازیافت بود و به عنوان سیستم زهکشی درونی عمل می‌کند. این سامانه، مایعات اضافی را از بافت‌های پیرامونی جمع کرده و تعادل مایعات بدن را حفظ می‌کند. برخلاف وریدها، رگ‌های لنفاوی ساختاری بسیار ظریف‌تر دارند و با دریچه‌های یک‌طرفه، مسیر حرکت مایع را مدیریت می‌کنند. مایع شفاف و آبکی جاری در این رگ‌ها که لنف نام دارد، حاوی پروتئین‌ها، نمک‌ها، قند، گلبول‌های خونی و البته ذرات خارجی و باکتری است. این شبکه به‌جز رگ‌ها و گره‌های لوبیاشکل، شامل اندام‌های کلیدی دیگری نیز می‌شود:
لوزه‌ها: در پشت گلو، باکتری‌ها را پیش از ورود به دستگاه گوارش فیلتر می‌کنند.
آدنوئیدها: در پشت بینی، از ورود عوامل بیماری‌زا به مجاری تنفسی جلوگیری می‌کنند.
طحال: در زیر دیافراگم، به پالایش خون، تنظیم مایعات و تولیدسلول‌های دفاعی ماکروفاژها و لنفوسیت‌ها می‌پردازد.



تیموس: زیر قفسه سینه، وظیفه فیلتر کردن خون و بلوغ سلول‌های ایمنی را بر عهده دارد.

سازوکار دفاع و حفظ تعادل در بافت‌ها

روزانه عوامل بیماری‌زای گوناگونی وارد بدن شده و گاهی به مایع لنفی راه می‌یابند. با رسیدن این مایع به گره‌های لنفاوی که در گردن، زیر بغل، قفسه سینه، شکم و کشاله ران مستقر هستند، گلبول‌های سفید یا همان لنفوسیت‌ها به تهدیدات حمله کرده و آن‌ها را نابود می‌سازند. مایعات تصفیه‌شده سرانجام از طریق مجرای سینه‌ای به خون باز می‌گردند. در روزهای سلامتی، این تبادل مانع از احتباس آب و تورم می‌شود، اما در زمان بیماری، تجمع موقت لنف باعث احساس ضربان، حساسیت و تورم در گره‌ها خواهد شد.

زنگ خطرهای لنفاوی و تهدیدات پیش‌رو

فشار کاری بیش‌ازحد یا بیماری‌های پنهان در این ساختار دفاعی می‌توانند با علائمی نظیر خستگی مزمن، سرماخوردگی‌های پی‌درپی، دردهای مفصلی و کاهش وزن بی‌دلیل خود را نشان دهند. برخی از مهم‌ترین اختلالات این سیستم عبارتند از:
احتباس آب در بدن (ادم) : تورم ناشی از محبوس شدن مایعات در بافت‌ها.
لنفادنوپاتی و لنفادنیت: التهاب و بزرگ شدن گره‌ها بر اثر عفونت‌های باکتریایی یا ویروسی.
لنفانژیت: درگیر شدن و عفونت خود رگ‌های لنفاوی.
تونسیلیت و اسپلنومگالی: عفونت لوزه‌ها یا بزرگ‌شدن طحال که در حالت تورم شدید طحال، خطر پارگی در اثر ضربه وجود دارد.لنفوم و بیماری هوچکین جهش و تکثیر غیرطبیعی لنفوسیت‌ها در گره‌ها که منجر به تشکیل تومورهای بدخیم می‌شود.

نقش سیستم لنفاوی در پیشگیری، تشخیص و درجه‌بندی سرطان

گره‌های لنفاوی نخستین ایستگاه‌های به دام انداختن سلول‌های سرطانی هستند. اگر سیستم ایمنی به اندازه کافی سریع عمل نکند، این سلول‌ها می‌توانند از مسیر لنف یا خون به سایر اندام‌ها منتقل شوند. به همین دلیل، وضعیت گره‌های لنفاوی معیار اصلی مرحله‌بندی بیماری درسیستم TNM است که در آن، حرف N معرف میزان درگیری این گره‌ها می باشد:
*عدد صفر نشان‌دهنده عدم حضور سرطان در گره‌هاست.
* اعداد ۱ تا ۳ نشان‌دهنده ابتلای محدود گره‌ها است.
* درگیری گسترده گره‌ها، بیماری را در فاز پیشرفته مراحل ۳ تا ٤ تعریف می‌کند.
برداشتن جراحی گره‌های لنفاوی برای حذف سلول‌های سرطانی ممکن است گاهی به پیامدی به نام لنف‌ادم یا ورم مزمن ناشی از اختلال در تخلیه مایع منجر شود.

راه‌هایی برای بازسازی و تقویت سیستم لنفاوی

برای آنکه سیستم دفاعی و پالایشگر بدن با حداکثر توان کار کند، رعایت این اصول کاربردی زیر راهگشا است:
مهار التهاب و بهبود گردش خون: دوری از دخانیات، خواب کافی و مدیریت استرس روند اکسیداتیو را کاهش می‌دهد. گردش خون و سیستم لنفاوی پیوندی تنگاتنگ دارند و تأمین ویتامین‌ها، مواد معدنی و الکترولیت‌ها برای جریان روان مایع بینابینی حیاتی است.
رژیم غذایی ضدالتهاب و آنتی‌اکسیدانی: محدود کردن غذاهای فرآوری‌شده، آلرژن‌ها و روغن‌های تصفیه‌شده، بار سمی بدن را کم می‌کند. در مقابل، سبزیجات برگ‌سبز، سبزیجات چلیپایی مانند کلم و بروکلی، توت‌ها، امگا ۳، دانه‌های روغنی، روغن زیتون فرابکر و ادویه‌هایی چون زردچوبه و زنجبیل سد دفاعی را محکم‌تر می‌کنند.
فعالیت بدنی هدفمند به‌ویژه ریباندینگ: حرکت فیزیکی مانند پمپ محرک مایع لنفی عمل می‌کند. پیاده‌روی، یوگا با حرکات پیچشی و ورزش جهشی سبک روی ترامپولین کوچک خانگی به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در روز، جریان لنفاوی را سرعت می‌بخشد.
ماساژ تخصصی و فوم‌رولینگ: فوم‌رولر با آزادسازی بافت میوفاشیال، جریان خون و ترمیم بافت را ارتقا می‌دهد. همچنین ماساژ تخلیه لنفاوی با تکنیک‌های ملایم، احتقان بافت‌ها را از بین برده و سموم انباشته را به سمت گره‌های دفعی هدایت می‌کند.
استفاده از سونای مادون قرمز: تابش امواج نور مادون قرمز با نفوذ به بافت‌ها و تحریک تعریق عمقی، دفع سموم را تسهیل کرده، جریان خون را تسریع می‌کند و برای بهبود درد و خستگی مزمن گزینه‌ای تسکین‌بخش است.

بهره‌گیری از اقوام برای ماندگاری فرهنگ بومی در تئاتر

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان با تاکید بر ظرفیت تنوع اقوام و فرهنگ‌های بومی استان برای توسعه هنر تئاتر، گفت: تئاتر می‌تواند با روایت فرهنگ‌ها، سنت‌ها و داشته‌های بومی، نقش موثری در ماندگاری هویت فرهنگی جامعه ایفا کند. به گزارش روابط عمومی، محمد حمیدی با قدردانی از هنرمندان، داوران، مربیان و دست‌اندرکاران برگزاری این جشنواره، اظهار کرد: تنوع اقوام در گلستان بستر مناسبی برای رشد و شکوفایی هنر تئاتر و بازتاب ظرفیت‌های فرهنگی و سنت‌های بومی استان است. وی با اشاره به ویژگی‌های اخلاقی و حرفه‌ای هنرمندان، صداقت، صراحت و تعهد آنان به فعالیت هنری را قابل توجه دانست و افزود: هنرمندان با تمام وجود برای کاری که به آن عشق می‌ورزند تلاش می‌کنند و این صداقت و صمیمیت از ویژگی‌های ارزشمند جامعه هنری است. حمیدی با اشاره به رویکرد دولت در حمایت از ظرفیت‌های فرهنگی و اجتماعی کشور، بر ضرورت توجه به مطالبات فعالان عرصه فرهنگ و هنر تاکید کرد و گفت: حمایت از هنرمندان و فراهم‌کردن زمینه فعالیت و شکوفایی استعدادهای آنان، نیازمند شنیدن دغدغه‌ها و تلاش برای رفع موانع پیش روی این قشر است. معاون استاندار گلستان همچنین از برگزاری نشست با هنرمندان برای شنیدن و بررسی مطالبات آنان خبر داد و تصریح کرد: تلاش می‌کنیم موضوعاتی را که در سطح استان امکان پیگیری و رفع آن‌ها وجود دارد، دنبال کنیم و در حد اختیارات و امکانات برای حل مشکلات جامعه هنری گام برداریم.