

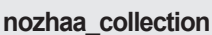
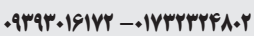


در خدمت همشهریان عزیز

دوخت فرم مدارس متوسطه اول و دوم

شامل مانتو، شلوار ، مقنعه و انواع شومیز

سفارش همه روزه از ساعت ۹ الی ۱۴ - میر مجیدی



معدن زمستان یورت آزادشهر؛

عدالت به کارگران لبخند زد



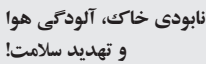
۸۶ پروژه مخابراتی در گنبد کاووس

اجرا شد



یادداشتی برای بیمارستان

صیاد شیرازی گرگان



■ فاطمه سراوانی

در دنیای امروز، رسانه‌ها نقش مهمی در شکل‌دهی افکار عمومی و انتقال اطلاعات ایفا می‌کنند. با این حال با وجود حجم عظیم اطلاعات و گسترش اخبار جعلی، نیاز به مهارت‌های تفکر انتقادی در مواجهه با رسانه‌ها بیش از پیش احساس می‌شود. خرد رسانه‌ای مجموعه‌ای از توانایی‌هاست که افراد را قادر می‌سازد تا پیام‌های رسانه‌ای را به‌صورت آگاهانه، نقادانه و مسئولانه ارزیابی کند و از تأثیرات منفی احتمالی آن‌ها صون و بماند. رسانه‌ها به عنوان ابزاری قدرتمند قادر به تأثیرگذاری بر ادراک، باورها و رفتارهای افراد هستند. از یک سو، رسانه‌ها می‌توانند آگاهی‌بخش بوده و به ارتقای سطح دانش و فرهنگ جامعه کمک کنند. از سوی دیگر، انتشار اطلاعات نادرست، اخبار جهت‌دار و تبلیغات فریبنده می‌تواند منجر به گمراهی و تصمیم‌گیری‌های نادرست شود. در چنین شرایطی، خرد رسانه‌ای به عنوان یک مهارت ضروری، افراد را در برابر این چالش‌ها توانمند می‌سازد. خرد رسانه‌ای (Media Literacy) فراتر از سواد خواندن و نوشتن است. این مفهوم در برگیرنده‌ی توانایی دسترسی، تحلیل، ارزیابی و تولید پیام‌های رسانه‌ای در فرمت‌های مختلف است. به عبارت دیگر، فردی که از خرد رسانه‌ای برخوردار است، می‌تواند به منابع اطلاعاتی متنوع دسترسی داشته باشد و تحویلی استفاده از آن‌ها را بلدان. او قادر است محتوای رسانه‌ها را به دقت بررسی کند و اهداف، ارزش‌ها و دیدگاه‌های پنهان در آن‌ها را تشخیص دهد. همچنین اعتبار و صحت اطلاعات ارائه شده را با استناد به منابع معتبر سنجیده و تعصب و غرض‌ورزی‌های احتمالی آگاه باشد و مهم تر از همه اینها پیام‌های رسانه‌ای را به صورت آگاهانه و مسئولانه تولید و منتشر کند. در دنیای امروز، اهمیت خرد رسانه‌ای بیش از پیش احساس می‌شود. با افزایش روزافزون حجم اطلاعات، تشخیص اطلاعات صحیح از نادرست دشوار شده است. خرد رسانه‌ای به افراد کمک می‌کند تا در این دریای اطلاعات، مسیر درست را پیدا کنند. انتشار اخبار جعلی (Fake News) و اطلاعات نادرست، یکی از چالش‌های بزرگ عصر اطلاعات است. خرد رسانه‌ای به افراد کمک می‌کند تا اخبار جعلی را شناسایی کرده و از انتشار آن‌ها جلوگیری کنند. رسانه‌ها می‌توانند با برجسته‌سازی برخی موضوعات و نادیده گرفتن سایرین، افکار عمومی را جهت‌دهی کنند. خرد رسانه‌ای به افراد کمک می‌کند تا از این تأثیرات آگاه باشند و تفکر مستقلی داشته باشند. تقویت خرد رسانه‌ای نیازمند تلاش و همکاری خالواده، مدرسه، دانشگاه و رسانه‌ها است. انتظار آن است مسوولان آموزش و پرورش و آموزش عالی کمی با علم روز همراه شده و آموزش خرد رسانه‌ای را در برنامه‌های آموزشی مدارس و دانشگاه‌ها بگنجانند.

در بازار روغن



علیرضا صدرایی - بنا به تماس های شهروندان در شهرها و روستاهای مختلف، وضعیت بازار روغن در استان گلستان طی هفته های اخیر با التهابات و کمبودهایی مواجه بوده است که این امر نارضایتی گسترده ای را در بین مصرف کنندگان و فعالان صنفی و صنعتی ایجاد کرده است. این گزارش به بررسی دقیق تر این وضعیت، علل احتمالی و پیشنهادات لازم برای رفع مشکلات موجود می پردازد. کمبود روغن، به ویژه روغن های حלב و مایع پرمصرف، در بسیاری از فروشگاه های زنجیره ای و خرده فروشی های استان مشاهده می شود. برخی از فروشگاه ها، روغن را به همراه سایر کالاها (مانند رب گوجه فرنگی، کنسرو ماهی، کیک و کلوچه) عرضه می کنند و یا به عبارت بهتر به مشتری قالب می کنند که این امر موجب تحمیل هزینه اضافی به مصرف کنندگان می شود. در برخی از فروشگاه های زنجیره ای، روغن هایی با برندهای کمتر شناخته شده و کیفیت پایین تر در قفسه ها عرضه می شوند که این موضوع نگرانی هایی را در خصوص کیفیت و سلامت این محصولات ایجاد کرده است. گلشن مهر هم چنین گزارش هایی هم از فروش روغن در مغازه ها به صورت غیرقانونی، و با قیمت های بالاتر از

معدن زمستان یورت آزادشهر؛

عدالت به کارگران لبخند زد



داد: این هلدینگ متعهد شد که تا ۲ روز، همه حقوق و مزایای معوقه ۶۰۰ کارگر معدن را به‌طور کامل پرداخت کند. این اقدام، گامی اساسی در رفع یکی از طولانی‌ترین چالش‌های کارگران است که سال‌ها رنج تاخیر در دریافت دستمزد را تحمل کرده‌اند. آسیابی اظهار کرد: ۵۰ کارگر که به دلیل مشکلات مدیریتی پیشین اخراج شده بودند، به کار بازخواهند گشت. این تصمیم، نه‌تنها عدالت را برای این کارگران برقرار می‌کند، بلکه نشان‌دهنده تعهد به حفظ نیروی انسانی به‌عنوان سرمایه اصلی معدن است. علاوه بر آن، حقوق ماه جاری این کارگران نیز همزمان پرداخت خواهد شد. وی بیان کرد: همچنین قراردادهای کارگران که پیش‌تر فاقد بندهای قانونی کلبیدی مانند سختی کار و طبقه‌بندی مشاغل بودند، بازنویسی و اصلاح خواهند شد. این اصلاحات، حقوق قانونی کارگران را تضمین کرده و امنیت شغلی آن‌ها را تقویت می‌کند. به گفته رییس کل دادگستری گلستان، هلدینگ متعهد شد که استانداردهای ایمنی در معدن را ارتقا دهد و دستگاه قضایی گلستان بر اجرای این تعهدات نظارت خواهد داشت. این نظارت، اطمینان می‌دهد که فجایعی مانند انفجار ۱۳۹۶ دیگر تکرار نشود. فاجعه ۱۳۹۶ و مشکلات کارگری، تأثیرات عمیقی بر جامعه محلی گذاشت. خانواده‌های قربانیان با خسارات جبران‌ناپذیر مواجه شدند و اقتصاد منطقه به دلیل توقف تولید آسیب دید. تحول ۱۴۰۴ نه‌تنها به کارگران امید بخشید، بلکه با حفظ ۶۰۰ شغل و تداوم تولید، به اقتصاد محلی و زنجیره تأمین زغال‌سنگ کمک کرد و این توافق می‌تواند الگویی برای حل مشکلات مشابه در معدن دیگر باشد. واگذاری به هلدینگ توسعه معدن روی ایران، نویدبخش فصلی نو برای زمستان یورت است با این حال، چالش‌هایی مانند نوسازی تجهیزات، رقابت در بازار زغال‌سنگ و تأمین مالی پایدار باقی است. نظارت قضایی می‌تواند از اجرای تعهدات اطمینان دهد اما موفقیت بلندمدت به مدیریت کارآمد هلدینگ بستگی دارد که انتظار می‌رود این تحول، ایمنی، امنیت شغلی و تولید پایدار را تضمین کند. معدن زمستان یورت آزادشهر، که روزگاری با فاجعه‌ای تلخ و سال‌ها رنج کارگران شناخته می‌شد، اکنون در آستانه فصلی نو قرار دارد. واگذاری سهام به هلدینگ توسعه معدن روی ایران، پرداخت معوقات، بازگشت کارگران اخراجی و اصلاح قراردادهای امپدی تازه به ۶۰۰ کارگر این معدن بخشیده است. با نظارت دستگاه قضایی، این تحول می‌تواند الگویی برای حل مشکلات مشابه در سایر معدن باشد.

ایفا کرد. امسال با پیگیری رییس کل دادگستری گلستان، ۱۵ میلیارد تومان از معوقات کارگران پرداخت شد؛ همچنین، نظارت بر ایمنی تشدید گردید و دو معدن، از جمله زمستان یورت، به دلیل نقص‌های ایمنی موقتاً پلمب شدند تا استانداردهای لازم اعمال شود.

پایان یک بحران

اختلافات طولانی میان سهامداران عمده شرکت زغال‌سنگ شمالشرق، فعالیت معدن گلستان و سمنان را فلج کرده و کارگران را با حقوق معوقه، قراردادهای نامطمئن و ناامنی شغلی مواجه ساخته بود. در نهایت، با ورود دادگستری گلستان و برگزاری جلسهای با حضور سهامداران و نمایندگان کارگران، توافقی تاریخی شکل گرفت؛ سهام شرکت به هلدینگ توسعه معدن روی ایران واگذار شد و این واگذاری، پایانی بر دعوای سهامداران و آغازی برای اصلاحات اساسی بود. رییس کل دادگستری گلستان، تأکید کرد: این تعهدات فراتر از پرداخت‌های مالی و هدف آن، تأمین حقوق کارگران و جلوگیری از تعطیلی معدن است. حیدر آسیابی اظهار کرد: نظارت قضایی مستمر، تضمینی برای اجرای کامل این تعهدات خواهد بود. وی گفت: هلدینگ توسعه معدن روی ایران، به‌عنوان مالک جدید، تعهداتی را پذیرفت که نه‌تنها به رفع مشکلات فوری کارگران می‌پردازد، بلکه آینده‌ای پایدار را برای آن‌ها رقم می‌زند. رییس کل دادگستری گلستان ادامه

با معوقات حقوقی دست‌وپنجه نرم می‌کردند. در دی‌ماه ۱۳۹۴، تجمعات اعتراضی به دلیل تاخیرهای پنج تا ۱۲ ماهه در پرداخت حقوق برگزار شد. دستمزدهای ناچیز و قراردادهای موقت سه‌ماهه، حتی برای کارگران با ۱۵ سال سابقه، امنیت شغلی را به مخاطره انداخته بود. پس از فاجعه، این مشکلات ادامه یافت و در سال ۱۳۹۷، برخی کارگران تا ۵۰ میلیون تومان طلب معوقه داشتند. اخراج کارگران قدیمی و تهدید به اخراج در صورت اعتراض، فضای ترس و ناامیدی را تشدید کرد.

شرایط کاری ناامن

کارگران اغلب با قراردادهای موقت و بدون بیمه کافی مشغول به کار بودند. تجهیزات ایمنی مانند گازسنج‌های دیجیتال و کپسول‌های اکسیژن سالم در دسترس نبود و دستگاه‌های موجود، قدیمی و بدون بازرسی بودند. این شرایط، همراه با شیوه‌های سنتی استخراج، خطر حوادث را افزایش می‌داد. پس از فاجعه ۱۳۹۶، بازرسی‌های مشترک توسط ادارات صنعت، معدن و تجارت، بهداشت و درمان و تعاون، کار و رفاه اجتماعی انجام شد. این اقدامات، ایمنی معدن را بهبود بخشید و پس از چند ماه توقف، تولید از سر گرفته شد. معوقات حقوقی و بیمه‌ای تا حلی پرداخت شد و سنوات خدمتی کارگران برای بازنشستگی یا ترک کار ذخیره گردید. دستگاه قضایی گلستان نقش مهمی در رسیدگی به مشکلات

معدن زمستان یورت آزادشهر که روزگاری با فاجعه انفجار ۱۳۹۶ و سال‌ها رنج معوقات حقوقی و ناامنی شغلی شناخته می‌شد، با ورود دستگاه قضایی گلستان و واگذاری سهام به هلدینگ توسعه معدن روی ایران، شاهد تحولی تاریخی است. این توافق، با تسویه حقوق ۶۰۰ کارگر، بازگشت ۵۰ کارگر اخراجی و اصلاح قراردادهای عدالت را به کارگران این معدن بازگرداند و امیدی تازه به اقتصاد منطقه بخشید. به گزارش ایرنا، زمستان یورت تا پیش از ۱۳ اردیبهشت ۱۳۹۶ برای بسیاری نامی ناشناخته بود. این معدن، یکی از منابع اصلی زغال‌سنگ کک‌شو در منطقه البرز شرقی با تولید سالیانه حدود ۱۰۰ هزار تن زغال‌سنگ نیاز صنایع فولاد و کوره‌های آجرپزی را تأمین می‌کرد اما انفجاری مهیب در این روز، نام زمستان یورت را به صدر اخبار ایران برد و فاجعه‌ای ملی را رقم زد. این معدن از دهه‌ها پیش یکی از منابع اصلی زغال‌سنگ ایران بود که مالکیت آن به شرکت زغال‌سنگ شمالشرق با سهامدارانی از جمله پنج هزار کارگر بازنشسته، شرکت ذوب‌آهن اصفهان و شرکت‌های وابسته به بنیاد تعاون بسیج تعلق دارد اما شیوه‌های قدیمی استخراج، کمبود سرمایه‌گذاری و اختلافات میان سهامداران، این معدن را با مشکلات عدیده‌ای مواجه کرده بود. در ساعت ۱۱:۳۰ صبح روز چهارشنبه، ۱۳ اردیبهشت ۱۳۹۶، انفجاری مهیب در عمق هزار و ۲۰۰ تا هزار و ۳۰۰ متری تونل معدن زمستان یورت رخ داد. جرقه‌ای ناشی از تلاش کارگران برای روشن کردن لوکوموتیو حمل زغال‌سنگ به روش «باتری به باتری» در کنار نشت گاز متان و فقدان تجهیزات ایمنی مناسب، این فاجعه را رقم زد و در آن، ۴۳ کارگر جان خود را از دست دادند و بیش از ۷۰ نفر مصدوم شدند. ۲۱ نفر از قربانیان، کارگرانی بودند که برای نجات همکاران خود به تونل بازگشتند اما در دام گازهای سمی گرفتار شدند. این حادثه، یکی از مرگبارترین فجایع معدنی ایران بود.

علل و مسوولیت‌ها

تحقیقات بعدی نشان داد که قصور کارفرما، نبود گازسنج‌های دقیق، سیستم تهویه ناکارآمد و بازرسی نامنظم، عوامل اصلی این فاجعه بودند. کمیت، حقیقت‌یاب دستگاه قضایی گلستان در آبان ۱۳۹۶، کارفرما را مقصر اصلی اعلام کرد. گزارش‌ها حاکی از اختلالات ایمنی قبلی و حتی معرفی معدن به دادگاه بود که به دلیل بی‌توجهی، به فاجعه منجر شد. کارگران معدن زمستان یورت سال‌ها پیش از فاجعه ۱۳۹۶ نیز

۸۶ پروژه مخابراتی در گنبد کاووس اجرا شد

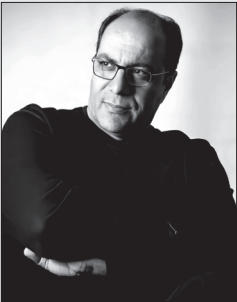


رییس اداره مخابرات گنبدکاووس از اجرای ۸۶ پروژه مخابراتی در این شهرستان مرزی طی یک سال گذشته خبر داد و گفت: این پروژه‌ها با هدف بهبود کیفیت خدمات در حوزه‌های تلفن ثابت، همراه و شبکه‌های اینترنتی با ارزشی بالغ بر ۲ هزار و ۱۸۰ میلیارد ریال به انجام رسیده است. به گزارش روابط عمومی، حیدر خسروی در حاشیه مراسم آغاز عملیات اجرایی شبکه فیبر نوری روستای «سمیه مختوم» از توابع گنبدکاووس اظهار کرد: پروژه‌های اجرا شده در سال گذشته بیشتر بر ارتقای تکنولوژی سایت‌های موبایلی متمرکز بودن که اجرای آن گام بزرگی برای بهبود دسترسی و کیفیت خدمات مخابراتی در مناطق شهری و روستایی گنبدکاووس محسوب می‌شود. وی افزود: شبکه فیبر نوری که هم‌اکنون در بسیاری از مناطق شهری گنبدکاووس راه‌اندازی شده، امکان دسترسی به اینترنت با سرعت فوق‌العاده تا هزار مگابیت بر ثانیه را فراهم کرده است. وی با اشاره به مزایای این فناوری گفت: فیبر نوری نه‌تنها سرعت بالا را تضمین می‌کند، بلکه با حذف

وابستگی به برق سراسری (در صورت تأمین برق مودم) و پیشگیری از سرقت کابل‌های مسی، هزینه‌های نگهداری را به حائز می‌رساند. رییس اداره مخابرات گنبدکاووس افزود: در راستای توسعه زیرساخت‌های ارتباطی در مناطق روستایی، عملیات اجرایی شبکه فیبر نوری در روستای سمیه مختوم با سرمایه‌گذاری ۱۰ میلیارد ریالی و همکاری دهیار این روستا آغاز شد که این پروژه به‌عنوان نقطه شروعی برای گسترش فیبر نوری در سایر روستاهای گنبدکاووس تلقی می‌شود. خسروی با اشاره به برنامه‌های سال جاری افزود: پروژه‌های جدید مخابراتی با تمرکز بر توسعه شبکه فیبر نوری به منازل و کسب‌وکارها، ارتقای سایت‌های موبایلی و افزایش تعداد مشترکین در بخش‌های تلفن ثابت، همراه و اینترنت در دستور کار قرار دارد. رییس اداره مخابرات گنبدکاووس گفت: این اداره ۱۱۲ هزار اشعاب تلفن ثابت، ۴۰۰ هزار مشترک تلفن همراه، ۳۶ هزار مشترک اینترنت ADSL، ۴۵۰ مشترک اینترنت پرسرعت VDSL و ۲ هزار و ۶۰۰ مشترک اینترنت فوق سرعت بر بستر شبکه فیبر نوری دارد.

«

یادداشتی برای بیمارستان صیاد شیرازی گرگان



حسین ضمیری

اماکن درمانی، فضاهای اجتماعی، پزشکی و روانی خاصی هستند که نیاز دارند تا به صورت کاملاً حرفه‌ای به آنها پرداخت. یک فضای پزشکی شبیه بیمارستان، با سه مخاطب خاص و تفکیک شده سر و کار دارد:

۱- تیم پزشکی و درمان شامل: کارمندان، خدمه،

پرستاران و پزشکان

۲- بیماران: چه بستری و چه اورژانسی و سرپایی

۳- همراهان و ملاقات کنندگان

برای هر سه مورد فوق می‌بایست در مدت مراجعه به فضای پزشکی، برنامه ویژه‌ای را تدوین، تنظیم و به اجرا رسانید. امکانات پزشکی به حد لازم و کافی می‌بایست موجود باشد تا هم کادر درمان و هم بیمار و همراه ایشان با فراق بال و بی‌هیچ استرسی، طول درمان را گذرانیده و با سلامت جسم و روح، از آن فضا خارج شوند. در بیمارستان‌های عمومی تحت‌نظارت‌دولت کمبودامکانات، کمبود اعتبارات، ناتوانی در مدیریت بخش‌های عمومی و خاص و ... باعث می‌گردد تا قبل از مداوای جسم بیماران، روان هر سه دسته نام برده شده به هم بریزد. وقتی همه با هم از موقعیت پزشکی فوق، احساس نارضایتی کرده و دسترسی های ساده به حداقل ها را هم ندارند؛ شاهد بروز سردرگمی، ناهنجاری و به هم ریختگی واضحی می‌شویم. کمبود پرسنل متخصص و مدیران آگاه، کسری اعتبار و عدم پشتیبانی لازم و کافی از سوی دانشگاه علوم پزشکی استان، روان جامعه ی مخاطب این فضا را دچار فرسایشی می‌کند که همه و همه در آن غرق می‌شویم. وقتی وارد بیمارستان صیاد شیرازی گرگان می‌شویم، در وهله نخست فضایی زیبا با حیاطی پر از گل و بلبل را مشاهده می‌کنیم. اما پس از ورود از همان اورژانس گرفته تا بخش‌های دیگر، شاهد نارضایتی همگانی هستیم. پرسنل از کمبود دستمزد واقعی می‌نالند و این کسری حقوق در ارائه بهینه ی خدمات آنها به بیماران و همراهان ایشان، تأثیری به سزا می‌گذارد. صد البته ضمن قدردانی از زحمات شبانه روزی کادر درمان بیمارستان صیاد شیرازی، بر آن شدم تا پرسش‌هایی را به عنوان یک شهروند آگاه – که بارها و بارها در آن مجموعه به عنوان همراه بیماری یا عیادت کننده مراجعه کردم – داشته باشم. امیدوارم تا مدیریت زحمتکش بیمارستان این سطرها را به عنوان ذره بینی حساس و مطالبه گر در نظر گرفته و همگام با مسئولین دانشگاه علوم پزشکی به رفع نواقص آن بپردازند.

۱ – محیط بیمارستان صیاد شیرازی گرگان به علت قرارگیری بیمارستان در کوریدور بلوار صیاد ظرفیت

باورهای غلط را دور بریزید؛

خون بدهید و زندگی ببخشید



من دارو مصرف می کنم، پس نمی توانم اهدا کنم!

مصرف برخی داروها مانند داروهای ضدبارداری یا آنتی‌بیوتیک‌ها معمولاً مشکلی برای اهدای خون ایجاد نمی‌کنند. فقط در موارد خاص لازم است قبل از اهدای خون، با پزشک یا مسئول پذیرش مرکز انتقال خون مشورت شود.

بعد از خون دادن خیلی ضعیف می شوم!

در صورتی که فرد غذای مناسبی بخورد و به میزان کافی مایعات بنوشد، بدن به سرعت خود را بازسازی می‌کند. ضعف موقتی هم اغلب در اثر ناشتایی یا اضطراب اتفاق می‌افتد، نه به‌خاطر خون دادن.

آیا رژیمم به هم می‌ریزد؟

با تغذیه مناسب و رعایت یک رژیم غذایی متعادل، می‌توان پس از اهدای خون به سرعت به وضعیت قبل بازگشت.

من که فشارم پایین است، نمی توانم خون بدهم؟!

درست است که برخی از شرایط جسمانی می‌توانند مانع از اهدای خون شوند. اما اکثر افراد با فشار خون نرمال یا فشار خون پایین، می‌توانند خون اهدا کنند. پزشک معالج می‌تواند به شما در این خصوص مشاوره دهد. برای آگاهی از شرایط،

مراجعه این حجم از بیماران و همراهان محترم و دردمند را ندارد. با نگاهی سطحی به بخش اورژانس و دیدار بیماران بستری شده بر روی برانکارد و گاهی اوقات در کف راهروها، در می‌یابیم که نبود تخت خالی در بخش های بیمارستان، باعث انباشت بیماران در اورژانس می‌شود. در این بیمارستان از روی ناپجاری مجبور به ترخیص می‌باشیم. بیماران بخش‌ها قبل از انجام کامل سیر درمان شده‌اند تا بتواند بیماران را از بخش اورژانس به بخش‌های داخلی بیمارستان منتقل کنند. این اقدام تحقیرآمیز به جسم و روان بیمار، همراه و کادر درمان آسیب فراوانی وارد می‌کند. ۲- بیماران بسیاری از شهرهای دیگر استان به این بیمارستان مراجعه کرده و در آن بستری می‌شوند. هیچ تمهید لازمی برای اقامت شبانه روزی همراهان آن‌ها در اطراف بیمارستان انجام نشده و ما شاهدیم که همراهان با وضع اسفباری در اطراف بیمارستان برای چند روزی سکونت داشته و دارند. این موضوع به خودی خود، به زیبایی شهر گرگان، آسیب وارد می‌کند. ناهنجاری روانی و بصری بوجود آمده، بازتاب اجتماعی ناخوشایندی را برای این بیمارستان با اعتبار و همچنین شهر گرگان – به عنوان مرکز استان گلستان- رقم می‌زند. ۳- در صورت امکان مسئولین محترم دانشگاه علوم پزشکی گلستان به صورت شفاف و روشن مبلغ تخصیص یافته و اعتبار بیمارستان صیاد شیرازی را در سال جاری به تفکیک، در یک نشست خبری اعلام کنند تا همه آحاد جامعه از آن با خبر باشند. تخصیص اعتبارات و ارقام شنیده شده از سوی مسئولین دانشگاه، با میزان ارائه خدمات بهینه به کادر درمان، بیماران و همراهان گرانقدر؛ همخوانی ندارد – و شاید این گونه به نظر می‌آید. ۴- شهرداری گرگان نیز گویا هیچ برنامه خاصی برای تسهیل گری ترافیکی، پارکینگ کافی و احداث فضاهای مناسب همراهان بیمار در بیرون این بیمارستان ندارد. هر روزه مشاهده می‌کنیم که هیچگونه خدمات شهری خاصی به این مجموعه – تا فاصله‌های بسیار زیادی – داده نشده است. لازم است تا در این خصوص نیز دانشگاه، بیمارستان، فرمانداری و شهرداری گرگان به رفع معضلات بسیاری که گریبانگیر همه

مخاطبین این مجموعه پزشکی ست، بپردازند. و اما سخن آخر

حال سوال این است که چرا مسئولین استانی با این منابع عظیمی که ماهیانه در این دانشگاه هزینه می‌شود – طبق شنیده ها، قریب هشتصد میلیارد تومان در ماه – فکری به حال این بیمارستان نمی‌کنند. یا شاید منتظرند تا طعم تلخ این رویه را خدای ناکرده بچشند تا به عمق نارسایی های آن پی ببرند. این که راه حل های بسیاری هست و مسئولین دانشگاه در طول سال های گذشته به جهت بی تجربه گی – نمی‌خواهم بگویم که از روی عمد – در انجام تدابیر لازم که روزانه با جان مردم سرو کار دارد ناموفق اند! مثلی هست که علاج واقعه قبل از وقوع باید کرد. و ما متأسفانه هرروز شاهد وقوع اتفاقات درفناکی هستیم که جان عزیزترین مردم شریف استان، در معرض آسیب هایی ناشی از این کوتاهی محرز و جلی است. بیماران و همراهان برای درمان و از روی درد و بیماری به بیمارستان مراجعه می‌کنند. حفظ کرامت انسانی، ارائه خدمات مطلوب برای بازگشت سلامت جسم و روان، ایجاد فضای مناسب به منظور بستری سالم و درست از لحاظ پزشکی – در تمام ابعاد – باعث می‌گردد تا بیمار و همراه، با جسم و روحی سالم به آغوش خانواده و جامعه بازگردند. لطفاً به ابعاد روانی مراجعین، همراهان و همچنین کادر محترم درمان، پیش از پیش عنایت ویژه داشته و با استفاده از ظرفیت‌های بیرونی و سرمایه گزاران بخش خصوصی به عنوان همراهان تندرستی جامعه، همه با هم در کاهش آسیب‌های اجتماعی و پزشکی موجود، اقدامی سریع و صحیح را به انجام برسانیم. بسترسازی لازم و شایسته برای ورود سرمایه‌گذاران عرصه تندرستی روان و جسم بیماران در پیرامون این مرکز آموزشی خدماتی، به حتم می‌تواند راه درستی برای برون رفت از این بن بست بوجود آمده باشد. امید آنکه مسئولان دانشگاه علوم پزشکی گلستان، این سطرها را آینه ای برای دیوار و پاس‌خگویی به خود و جامعه ی هوشیار استان بدانند.

فعال اجتماعی

نحوه اهدای خون و انجام مراحل، بهتر است با سازمان انتقال خون تماس بگیرید و از مشاوره یک متخصص استفاده کنید. اطلاعات دقیق و روش های اهدای خون در این سازمان قابل دسترسی است. اهدای خون، تصمیمی ارزشمند برای نجات جان انسان هاست. هر واحد خون، هدیه ای گرانبهاست. با اهدای خون، احساس رضایتی را تجربه خواهید کرد که ارزشش از هر پاداشی بیشتر است.

قبل و بعد از اهدای خون چه بخوریم؟

یکی از کلیدهای تجربه خوب در اهدای خون، تغذیه صحیح پیش و پس از آن است. اگر به این نکات توجه کنید، نه تنها احساس خوبی خواهید داشت بلکه سریع‌تر هم به وضعیت عادی بازمی‌گردید.

قبل از اهدای خون:

آب کافی بنوشید: حدود ۲ لیوان آب یا آب‌میوه طبیعی تا ۲ ساعت قبل از اهدای خون کمک می‌کند تا فشار خون حفظ شود.

غذای سبک و بدون چربی بخورید: چربی زیاد در خون باعث می‌شود آزمایش‌های غربالگری دقیق نباشند.

آهن را فراموش نکنید: مصرف خوراکی‌های سرشار از آهن مثل عدس، اسفناج، کشمش، جگر، گوشت قرمز و تخم‌مرغ تا چند روز قبل از اهدای خون بسیار مفید است.

بعد از اهدای خون:

استراحت کوتاه کنید. چند دقیقه بنشینید و از مواد شیرین مانند آبمیوه، خرما یا شکلات استفاده کنید.

تا چند ساعت فعالیت شدید نکنید. مخصوصاً از ورزش سنگین و رانندگی طولانی پرهیز کنید.

آب و مایعات بنوشید. تا چند ساعت پس از اهدای خون، نوشیدن مایعات کمک زیادی به بازگشت تعادل بدن می‌کند.

خوراکی‌های سرشار از آهن و ویتامین C مصرف کنید تا بدن سریع‌تر گلبول‌های قرمز را جایگزین کند.

در حالی‌که بسیاری از بیماران در بخش های اورژانس، اتاق عمل یا دیالیز، چشم انتظار تنها چند واحد خون هستند، هر قطره خون می‌تواند فرصتی دوباره برای زندگی باشد. اهمیت این موضوع زمانی بیشتر می‌شود که بدانیم خون یک ماده کاملاً حیاتی است که هیچ جایگزین صنعتی ندارد و تنها راه تأمین آن، همین مشارکت داوطلبانه مردم است.

یادداشت



آزاده حسینی

دبیر صفحه و دبیر همایش فردوسی

چهارشنبه بیست و چهارم اردیبهشت با کودکان و نوجوانان گلشن مهر؛ هفتخان اسپندیار را بر اساس تصحیح دکتر خالقی روی صحنه بردیم. گلشن مهری

از شدت عشق



سمیه زاهد

صبح روز اجرا با دلشوره ای شیرین آغاز شد. دخترم قرار بود اولین اجرای رسمی اش را روی صحنه ای بزرگ تجربه کند. جایی که صدها چشم به او خیره می ماندند و صدایش، برای اولین بار، در سکوت یک سالن طنین انداز میشد. تمام صبح آن روز مضطرب بودم، نه از بی اعتمادی که از شدت عشق. موهایش را که شانه میزدم دستم میلرزید، به این فکر میکردم که آیا می توانم؟ صدایش نلرزد! اما ته دلم می دانستم که بسیار تمرین کرده و آماده است. لحظه ای که با دوستان هم گروهش پا روی صحنه گذاشتند، انگار تمام سالن نفسش را حبس کرده بود. او ایستاده بود میان نورهای صحنه و من نشسته بودم در تاریکی اما دلم کنار دلش بود، می تپید با او، می خواند با او. صدایش که بلند شد، همه چیز رنگ دیگری گرفت. آن دختر کوچک چند سال پیش که از پشت در اتاق با خجالت کودکانه شعر می خواند حالا زنی کوچک شده بود با صدایی پر از اعتماد بنفس. واژه ها از دهانش نمی ریختند، می رقصیدند. مثل نخی از نور در تاریکی سالن. اشکم بی صدا بر گونه ام نشست. نه فقط از غرور، که از آرامشی عمیق. ماتیسا فقط شعر نخواند، او از دنیای درونش پلی ساخت به دل همه ی حاضران و من در آن لحظه دانستم که گاه مادر بودن یعنی ایستادن پشت صحنه و دیدن شکفتن فرزنت در روشنی نورهای صحنه.

دور



نیکا موسوی

نیکا هستم، سوم ابتدایی. یک سالی هست که با استاد عزیزم آشنا شدم؛ ولی متأسفانه در شهر ایشان زندگی

ها شکوه یگانگی، اعتماد بنفس و اتحاد را به تصویر کشیدند. اجراکنندگان با مدیر، معلم، دوست، همکلاسی و خانواده به سالن آمده بودند و اجرا با استقبال بی نظیر شهروندان مواجه شد. همه چیز دست به دست هم داده بودند تا روز گرامیداشت فردوسی سنگ تمام بگذاریم. اجرایی که بی تردید نمونه ای مشابه در گلستان ندارد. نود تابلوی نقاشی و خوشنویسی با محتوای ادبیات ایران اثر تحریریه گلشن مهر نیز به نمایش گذاشته شد. با سپاس از خواننده گرامی استاد ساور که در تنظیم بیت های آوازی راهنمایی کردند. خانم آرام حسینی مجری مراسم؛ آقای مهرا ناریکان استاد ادبیات که با کلام شاعرانه سخنرانی مناسب جمعیت داشتند. آقای اسماعیل شافعی استاد موسیقی که به معرفی سازهای شاهنامه پرداختند. آقای نجفزاده ریاست محترم اداره فرهنگ و ارشاد و فرماندار محترم کردکوی که از اجرای خوب بچه ها تشکر کرده

نمیکنم و شاگرد آنالین هستم. به همین خاطر در همایش و برنامه هایی که استادم به صورت حضوری برگزار می کند، نمیتوانم باشم. دوستانم روی صحنه رفتند و هفتخان اسپندیار را به مناسبت بزرگداشت فردوسی اجرا کردند. خیلی تمرین کرده و بسیار عالی بودند. البته استاد عزیزم خیلی زحمت کشید و این باعث شد که همه اجرای خوبی داشته باشند. دوست دارم که من هم روزی روی صحنه اجرا کنم به امید اینکه بتوانم استاد و دوستانم را حضوری ببینم و با هم اجرا داشته باشیم.

هیجان انگیز



حلما رسولی

از ماه قبل خانم حسینی گفتند که قرار است اردیبهشت ماه، اجرای بزرگ و همگانی، به مناسبت بزرگداشت فردوسی داشته باشیم. پیش خودم گفتم: «راحته میتونم ولی کسی نمیداد اجرامونو ببینه». ماه اردیبهشت که رسید و روزهای نزدیک به زمان برگزاری اجرا، خانم حسینی متن ها را دادند و شروع به تمرین کردیم. با خودم گفتم: «جدی شده! پس تلاشتو بکن، حتی اگه یه نفر بیاد برای تماشای». این وسط یکی دو تا امتحان ندام و یکی دو روز مدرسه نرفتم. معلم و مدیر خیلی همکاری کردند، ممنونم. روزهای تمرین در کنار جدیت، شوخی هم میکردیم، پر از هیجان و استرس بودیم. خانم حسینی رو حرص میدادیم و چقدر اذیت شدن، خدا ما رو ببخشه. همه هیجان داشتیم برای اجرای خوب و نگران از حذف شدن. پس تلاش کردیم که حذف نشیم. یکی از دوستانمون آبله مرغان گرفت و نتونست همراهی کنه. کم کم رسیدیم به روز هیجانی، یعنی چهارشنبه، روز قبل تمرین کردیم؛ خیلی خوب بود. صبح چهارشنبه هم تمرین داشتیم. مامانم موقع تمرین اومد و خیلی خوشحال شدم، خانم حسینی آغواش اومد و ما گفتیم که آماده ایم. با معلم، مدیر و دوستانم تماس گرفتم و شخصا دعوتشون کردم. ساعت چهار رقتیم سالن ارشاد، کلی ورجه ورجه و شیطنت کردیم، ته دلم یچوری بودم از یه طرف منتظر دوستانم و از طرف دیگه اجرا. یهو دیدم معلم قرآنم اومد و چه ذوقی داشت برای اجرام، گفت: «بهت افتخار میکنم». خیلی خوشحال شدم. دوستانم با ماماناشون اومدن، ذوق کردم که قبول کردن دعوتمو. بالاخره نوبت ما هم رسید و رقتیم برای اجرا: «به نام خداوند جان و خرد...» خان سوم رو اجرا کردم. حس

و قول جایزه داند تا به دستانم برسد. مراسم با سخنان دکتر مکتبی و اهدای جوایز به پایان رسید.

* * *

ویانا روح افزایی، آوینا کیانی، سیده ماتیسا حسینی، سامینا سلطانی، فاطمه سادات سیدالنگی، هانا زارع، آیلین امیری، زهرا حسینقلی ارباب، بهار جام خورشید، زهرا مازندرانی، آترپا فغانی، حلما رسولی، فاطیماسادات عقیلی، نازنین زهرا همتی نیا

* * *

پرش از مسئولان استان گلستان

آیا آشنایی فرزندانان با شاهنامه فردوسی، سخن سعدی، حافظ و به طور کلی ادبیات و فرهنگ ایران،

خوشایندی داشتیم و کمی استرس. تشویق همگان باعث آرامش شد و خدا رو شکر که تونستم و تونستیم اجرای عالی داشته باشیم. در آخر به ما لوح و جایزه دادند.

از تمرین تا آبله مرغون



نازنین زهرا همتی نیا

از استاد عزیزم خانم آزاده حسینی خیلی تشکر می کنم که برامون زحمت زیادی میکشند و یک راه موفقیت رو برامان گشوند. یک روز استاد عزیزمان اومد کلاس و به ما گفت بچه ها بیست و چهارم اردیبهشت اجرای هفتخان اسپندیار داریم و باید تمرین را شروع کنیم و اجرای خوبی داشته باشیم. استاد عزیزمان هر خان را به یکی از بچه ها داده و خان اول برای من افتاده. ما بچه ها در روزهای متوالی همراه با استاد عزیزمون شروع کردیم به تمرین و خیلی خوب پیش می رفت تا اینکه اتفاقی برای من افتاد و دو روز مانده به مراسم، آبله مرغون گرفتم و در خانه بستری شدم و نتونستم در اجرا شرکت کنم و جایم خیلی خالی بود. دوست داشتم واقعاً اونجا کنار بچه ها باشم و وقتی فیلم رو دیدم ناراحت شدم که چرا نتونستم کنار دوستانم باشم ولی از نظر من دوستانم عالی اجرا کردن، البته همه این نتایج خوب و درست ما بچه ها، بابت زحمت های استاد جاثم است. و امیدوارم باز هم اجرا داشته باشیم تا منم بتوانم اجرای خودم را در کنار دوستانم داشته باشم. به امید فرادهای بهتر.

باشکوه



آوینا کیانی

سه شنبه خیلی استرس داشتم. چهارشنبه که شد و وقتی وارد صحنه شدم باز هم استرس داشتم ولی از خنده

دغدغه شماس؟ در گلشن مهر، هرگونه همراهی شما را می پذیریم. کودکان و نوجوانان، مدیران آینده هستند؛ با لبخند، مهر و ارزش نهادن به تلاششان، قدرشان را بیشتر بدانیم. فرهنگ و کلام بیگانه با هیجان و رنگهای متنوع از شرق و غرب می آیند؛ در حالی که ما دم از فرهنگ غنی خود می زنیم؛ وقت آن است که «دست در دست هم دهیم به مهر» و فارغ تکروی، «میهن خویش را کنیم آباد»



دوستانم و بچه های گروه می خندیدم و شاد بودم. وقتی می خواستیم بالای صحنه برویم راجع به شمع های روی صحنه گفتگو میکردیم و می خندیدیم. صحنه به من آرامش میداد. نفرات بسیار زیادی ما را تماشا میکردند. بعد از اینکه به پایان اجرا رسیدیم به ما گل رز سفید بسیار زیبایی دادند که خیلی زیبا و آرامش بخش بود. در آخر برنامه به ما هدیه های زیبایی دادند. کتاب و کارت هدیه و لوح سپاس به ما دادند و نفرات زیادی به ما گفتند که خیلی عالی اجرا کردین. در پایان برنامه هم با چای و شیرینی پذیرایی شدیم و نقاشی هایی که در نمایشگاه وجود داشت را بازدید کردیم. باسپاس از استاد عزیزم.

از شش سالگی تا کلاس ششم



آیلین امیری

دفعه اولی نبود که روی صحنه اجرا میکردم. مثلاً در شش سالگی بخش «ستایش خرد» شاهنامه را روی صحنه اجرا کردم. سال پیش با دوستانم چندبار روی صحنه رقتیم و اجرای حافظ خوانی داشتیم. اما این بار متفاوت بود. منظورم دوستانم نیست؛ خودمم. روز اول که برای تمرین رقتیم هر کسی متن خودش رو توی دستش داشت و تقریباً با یک روخوانی ضعیف، ماجرا رو پیش بردیم. اوایل با خودم گفتم: «نه، نمیشه، امکان نداره گروه ما بتونه هفتخان اسپندیار رو روی صحنه اجرا کنه» به نظرم اجرای سنگینی میومد! تقریباً هر کدام یه صفحه متن داشتیم که باید با بیان حماسی اجرا میکردیم. بعد از حفظ کردن متن ها، وقتش بود هماهنگی های گروه رو انجام بدیم. این بخش نیاز به تلاش همگی داشت. خلاصه خودمون رو با تلاش به اجرا رساندیم و وقتی رقتیم بالای صحنه همه احساس ذوق و استرس داشتند. اما کم کم بعد از خواندن استرس کمتری داشتیم. وقتی اجرا تمام شد تازه همگی نگاهی با سکوت به هم انداختیم ولی در چشم بچه ها میدیدم که میگفتند: «دیدی سخت نبود!» این اجرا با تجربه اجراهای گروهی دیگر فرق میکرد چون این اجرایی بود که همه تلاش کردیم تا یک کار بی نقص داشته باشیم.



در پایان مراسم، وقتی همه با هم به تشویق بچه ها پرداختیم، حس کردم که یک خانواده بزرگ هستیم. این تجربه نه تنها برای من، بلکه برای همه حاضرین یک یادگاری زیبا و فراموش نشدنی بود. احساس می‌کردم که در این لحظه، همه به نوعی با هم پیوند خورده ایم و این پیوند از طریق داستانها و فرهنگمان شکل گرفته است. این مراسم به من یادآوری کرد که داستان ها چقدر می‌توانند قدرت داشته باشند و چطور می‌توانند ما را به هم نزدیک کنند.

آشنایی تا تجربه



ویشکا مهربان

اوایل دوره دبیرستان بود؛ همان دورانی که معمولاً تجربه های تلخ و شیرینش بیشتر در ذهنمان می ماند، همان دوران جاهلیت. اوایل کرونا؛ اتفاق بسیار وحشتناکی برایمان تلقی می‌شد. همه جا به مرور تعطیل شدند. انسان ها از یکدیگر فرار می‌کردند. دوره بسیار طاقت فرسای بود. شاید مبهوت بودیم که در این تعطیلات اجباری باید چه کنیم؟ مگر می‌شود به همین راحتی سر کرد؟ هر روز که می‌گذشت همه اینها برایمان تبدیل به فشار روحی و روانی شد. اما من این دوره سخت را کمی برای خودم راحت تر کرده بودم. چطور دختری نوجوان آن دوره را پشت سر گذاشت؟! با شعر درمانی؛ آشنایی بیشتر با جناب فردوسی. تا قبل از آشنایی گاهی در کتابهای مدرسه نامش را می دیدم اما زمانی که به آشنایی بیشتر رسیدم، متوجه شدم روش های ادبی تاثیر بسزایی بر روح، روان و نحوه زندگی دارد. شعر و داستان بخوانید. با شعرا و نویسنده ها آشنا شوید. با آنها حس دوستانه بگیرید. و اجازه دهید به زندگیتان رنگ و لعاب زیباتری دهند. مطمئن باشید نتیجه شما را راضی می کند و این شعار نیست؛ بلکه نحوه زندگی و حس طراوت و جاودانگی بیشترند. از آن روزها شش سالی می‌گذرد. نتیجه این آشنایی باعث شده بتوانم در جمع های بزرگ با اعتماد بنفس بیشتری حضور پیدا کنم. بدون هیچ ترسی حرفهایم را به زبان بیاورم و گاهی همانند یک روانشناس خوب در جمع دوستانه باشم.

از اینکه در این برنامه ها به عنوان عکاس و فیلمبردار بودم خوشحالم، و از اجرای بی نظیر همسن و سالان خودم خوشم اومد و لذت بردم و اجرای خیلی خوبی داشتند و من همزمان با فیلم و عکاسی به اجرای بچه ها گوش دادم که این خیلی لذت بخش بود. خوشحال میشم در برنامه های بعدی هم با گلشن مهر همکاری داشته باشم. از اینکه در سالن به عنوان فیلمبردار و عکاس بودم حس خیلی خوبی بود تا حالا در این مجالس شرکت نکرده بودم و این تجربه خوبی بود که برای آینده به عنوان عکاس بهش فکر کنم و کنار چیزی که دوست دارم عکاسی و فیلمبرداری هم انجام بدم.

داستان هفت خوان اسپندیار



نازنین زهرا خانقلی

در یک روز زیبا و آفتابی، به مراسم هفتخان اسپندیار دعوت شدم. وقتی به محل برگزاری رسیدم، جمعیت زیادی را دیدم که دور هم جمع شده و همه با اشتیاق منتظر شروع برنامه بودند. فضای مراسم پر از رنگ و بوی سنتی و صدای خنده و شادی بچه ها در هوا پیچیده بود. بچه ها به نوبت روی صحنه رفتند و داستان هفتخان را با صدای بلند و پرانرژی خواندند، قلمب پر از شادی شد. آنها با چهره های شاداب و پر از هیجان، داستان های اسپندیار را روایت می‌کردند. به شدت تحت تأثیر قرار گرفتم. حس می‌کردم که هر کلمه ای که از دهان آنها بیرون می‌آید، زندگی و روح تازه ای به داستان می‌بخشد. در آن لحظه، حس کردم که چقدر دوست دارم به جای آنها باشم و داستان بخوانم. دلم می‌خواست با آنها همخوانی کنم و بخشی از این شادی و انرژی باشم. احساس می‌کردم که این بچه ها نه تنها داستان روایت می‌کنند، بلکه فرهنگ و تاریخ ما را زنده نگه می‌دارند. هر بار که یکی از بچه ها با صدای بلند بخشی را می‌خواند یاد دوران کودکی ام می افتادم. یادم می‌آمد که چقدر دوست داشتم داستان های حماسی را بشنوم و در آنها نقش داشته باشم. در این مراسم دیدم که چقدر داستان ها می‌توانند ما را به هم نزدیک کنند و احساسات مشترکی در ما بیدار کنند.

را داشتیم. با فوق و شوق البته همراه با استرس یک هفته را صرف تمرین کردیم و بالاخره روز چهارشنبه ثمره تمام تلاش هایمان را به نمایش گذاشتیم. فقط تنها موضوعی که برایم عجیب بود اینکه همکلاسی دوستان گروهم از مدرسه های دیگر آمده بودند اما خب مثل همیشه مدرسه من از این رویداد استقبال نکرد. راستی کاش سالن کمی تمیزتر بود، باید روی بنری می نوشتند: «لطفاً به پایین نگاه نکنید!» خطر پلاستیک پیج پیج! با این حال، تمام بخش های برنامه برایم دلنشین بود و اینکه کسی نبود که بگوید فقط برای عکس می‌خواهیم لباس حافظ خوانی را بپوشی یا فقط برای تبلیغ از من بخواهند. بگویم از موسسه آنها هستم، همدلی و همکاری با دوستانم این برنامه را صمیمانه تر کرده بود.

ایمان داشته باش



ویانا روح افزایی

پر از استرس و اضطراب بودم. اگه خراب کنم، اگه تیپ بزنم، اگه یادم بره. تمام این انرژی های منفی رو سعی کردم که با یک نفس عمیق و گفتن «من میتونم» برطرف کنم. نوبت من شد. حتی راه رفتنم هم یادم رفته بود ولی دوباره نفس عمیق کشیدم و گفتم ویانا تو میتونی! به نظر خودم اجرایم خیلی خوب بود. ولی وقتی اجرای گروه تمام شد من که نفر اول صف بودم، اشتباهی سریع اومدم پایین و دوباره برگشتم، خانواده ها و استامون به ما کل دادند و همه طولانی مدت تشویقمان کردند. اومدیم پایین نشستیم. هم اجرای خوبی بود و هم مکان و زمان خوبی برای اجرا بود. همیشه وقتی شعر حافظ و شاهنامه و سعلی رو می‌خوانم و در مورد زندگی و یا خودشون تحقیق میکنم میگم اگه خانواده ام منو کلاس نمیفروستادن، و یا اگه استادم نبود تنها چیزی که از این شاعرها میدونستم این بود: «شاعر معروفی هستند».



زهرا شاهدادی

فرهنگ و ارزش



آتریسافغانی

قرار بود در یک روز بی نظیر یعنی بیست و چهارم اردیبهشت من و دوستانم برای بزرگداشت فردوسی داستان هفتخان اسپندیار را در تالار کردکوی اجرا کنیم. به خاطر اشتیاق زیادم سعی می‌کردم سر وقت به تمرینها برسم و صبح روز اجرا همه راس ساعت معین در تالار حاضر شدیم و اجرای تمرینی خوبی داشتیم. بعد از ظهر هم برای اجرای اصلی آماده شدیم ساعت پنج مراسم شروع شد و بعد از سخنرانی طولانی نوبت به اجرای ما رسید. از سالن خارج شدیم و به صف روی صحنه رفتیم. اول کمی استرس داشتم ولی شور و اشتیاق و اجرای زیبایی بچه ها استرس را از ذهنم دور کرد و اولوitem را اجرا قرار دادم تا نوبت اجرایم شود از بالای سن دنبال دوستان و معلم می‌گشتم؛ اما با کمال تاسف دیدم که فقط یکی از دوستانم آمده است. کمی غمگین شدم اما به روی خودم نیاوردم. نمی‌خواستم با ناراحتی اجرایم را ارائه دهم با تلاش و کوششی که بچه ها داشتند اجرای بی نظیری ارائه دادیم. بعد از اهلال گل به جایگاهمان برگشتیم. ذهنم درگیر شده بود با اینکه این برنامه فرهنگی بود اما دوستان و معلم نیامده بودند. به بچه های دیگه حسادت می‌کردم چون دوستان و معلم و حتی مدیرشان هم آمده بودند. حسی وجودم را فرا گرفته بود که انگار من هیچ ارزشی ندارم سعی کردم توجهم به ادامه برنامه باشد. در نهایت به این نتیجه رسیدم که دوستانم، معلم برای من و تلاشی که برای حفظ فرهنگ و ادبیات پارسی انجام می‌دهم هیچ ارزشی قائل نیستند.

صمیمانه



سیده فاطیما عقیلی

هفتمین بزرگداشت فردوسی بود و ما اجرای هفتخان اسپندیار

کنسرت موسیقی و اکران فیلم هنرجویان هنرستان هنرهای زیبا

جمعه نوزده اردیبهشت



که به زیبایی گویای تسلط و توانمندی تمام عیار پرسنل و دانش آموزان این هنرستان بود. به گفته مدیر: هنرستان هنرهای زیبا، تنها هنرستان تخصصی هنر در گلستان، پس از پنج سال سابقه درخشان حضور در جشنواره و اجرای متفاوت شهرستانی، استانی و کشوری؛ بسیمارخوش درخشیده و بواسطه اعتبار علمی همیشه از حمایت مسئولین وقت برخوردار بوده و توانسته خلأ ناشی از فقدان مرکز آکادمیک هنری در گروه سنی آموزش متوسطه دوم و هنرستانهای حرفه ای در استان گلستان را پر کند و مایه دلگرمی و امیدواری خانواده های هنردوست و پیشکسوتان این عرصه باشد.

نمایشی از زحمات یکساله هنرجویان رشته سینما و موسیقی هنرستان هنرهای زیبا، با حضور پنجاه هنرجوی هنرستان به سرپرستی استادان مرتبط و مدیریت سرکار خانم زهره بلندی در تالار فخرالدین اسعد گرگانی به مناسبت بزرگداشت هفته مقام معلم به روی صحنه رفت. اجرای تلفیقی دکلمه: آیلاز اصغری، شاهنامه خوانی: ستایش کوهکن از هنرجویان پایه دهم رشته سینما همراه با تکنوازی پیانو توسط دانش آموز پایه دوازدهم بصیرا ارباب؛ اجرای بادی پرکاشن و کنسرت دانش آموزی در قالب گروه های چهل و پنج نفره هنرجویان رشته موسیقی؛ ژورمانی از زحمات و آموزش های یکساله هنرستان بود

«آگهی ثبتی»

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

برابر آراء صادره هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه اکثر تقاضانشماره شناسنامه ۱۲ به شماره بایگ ۷۹۴۳۰۹۷۴۳۰۱۲۲۰۷۸۳۰۲۷۵۸۳۴۰۰ در تاریخ ۲۷/۵/۱۳۶۷ از طرف دادگاه تجدیدنظر استان تهران رد گردید و بدین ترتیب پرونده به هیئت مدیره بازگردانده شد.

موضوعی به مساحت ۷۹۸۱ مترمربع از پلاک شماره ۵۲ اصلی واقع در اراضی فیض آباد بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب رد دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی میشود از این اثر و اشخاصی که نسبت به رای صادره خود را اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بحدت دو ماه اعتراض فوق را بذکر شماره پرونده و امی اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادرخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی تقدیم دادرخواست را امی اداره ارائه نمایند.

رایه انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۲/۱۵
رایه انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۲/۲۳

هدیه شاه مهری - قفسه اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان- شناسه آگهی: ۱۹۲۰۱۸۲

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

برابر آراء صادره هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیتی ثبتی را سی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه باامعارض زهرابشکنی شماره شناسنامه ۹۶۰۰۱۴۱۶۸۰۰۱۴۸۹ بشماره ملی ۲۷۳۲۶۴۶۱۸ صادره از گران کارن فرزند محمدعلی متقاضی کلاسه پرونده ۱۴۸۹۰۰۱۴۱۶۸۰۰۱۴۸۹ در ششدانگ یک قطعه زمین بایان احداثی لمساحت ۷۸،۱۰ متر ۷۸،۱۰ متر از پلاک ۳- اصلی واقع در اراضی اوزینه بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گران طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب رد دو نوبت به فاصله بازده روز کاری میشود از این رو اشخاص که نسبت به رای صادره فوق الذکر اعتراض داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بدلت ماه مازعارض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به این اداره فیصالح قضایی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به این اداره ارائه نمایند.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۲/۱۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۲/۲۳

طرح شده می‌باشد - تقبیل اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو - گران - شناسه آگهی ۱۹۲۰۹۱۸

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

[illegible]

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

[illegible]

آگهی اختصاصی موضوع قانون تعیین تکلیف

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

برابر آراء صادره هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بااعراض رضایان مقصودلواراد بشماره شناسنامه ۴۹ بشماره ملی ۱۴۰۷۲/۸۷۰۷۲ صادره از گران فرزند گران متقاضی کلاسه پرونده ۱۴۰۳۱۱۴۱۶۸۰۰۰۱۰۱۲۶ در ششادگان عرصه و اعیان یک قطعه زمین

مزروعی به مساحت ۲۶۷۳۱ مترمربع از پلاک ۲۱۰ اصلی واقع در اراضی سرخ‌کلاته بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات مقاضی دارد. بنابراین به موجب دادنامه شماره ۱۴۰۴/۰۲/۳۱ مورخ ۱۳۹۳/۰۲/۲۳ در خصوص این مزرعه، دادگاه صادره فوق‌الذکر اعتراض داشته باشند می‌توانند در تاریخ انتشار این آگهی به مدت ده ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواسته خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به این اداره ارائه نمایند. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۲/۱۵ و نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۲/۲۳

مهدی شاه مهری - کفیل اداره ثبت اسناد و املاک گرگان - شناسه ۱۹۲۳۳۳

آگهی اختصاصی موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
ب. ا. م. ماده ۳ و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف

[illegible]

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

[illegible]

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

[illegible]

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

برابر رای صادره هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بااعلاص شماره کلاس ۱۴۰۳۵۶۲۷۱۹۴۱۲۰۱۰۰۱۵۶۲۷ مترمربع از پلاک شماره ۱۹۱- اصلی واقع در اراضی نودپنج بخش دو منظر طبق گران طبق رای صادره هیئت از انتقال از ملک رسمی به متقاضی دارد. لذا به حضور اطلاع عموم مراتب در صورت به قاضی بازنده روز آگهی می شود از این رو اشخاص که نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بعد از مدت ده ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف یکماه از تاریخ بدو اعلامیه اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نمایند.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۲/۱۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۲/۳۱
جواد پورمند-کفیل اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- شناسه آگهی ۱۹۲۳۸۳۱

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

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

آگهی اختصاصی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی
و ساختمان های فاقد سند رسمی سال ۱۴۰۴

آگهی اختصاصی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و
ساختمان های فاقد سند رسمی سال ۱۴۰۴

پلمب کافه‌ای که قمارخانه بود!

دادستان گرگان از شناسایی و پلمب یک کافه پوششی که به مرکز قمار تبدیل شده بود خبر داد. به گزارش روابط عمومی، محمد اسپانلو از شناسایی و پلمب یک «قمارخانه» در گرگان و بازداشت ۵۰ نفر خبر داد و اظهار کرد: متهمان در پوشش کافه اقدام به قمار می کردند. وی افزود: این‌قمارخانه با تلاش معاونت پیشگیری

آگهی ثبتی

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

برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۳۱۲۰۰۸۰۰۷۱۶۱۴۰۳۰۱۰۷ تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۴ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۰۱۷۳ تصرفات مالکانه و بالامعارض متقاضی حسین اونی فرزند امانگلدی به شماره شناسنامه ۶۹ کدملی ۴۹۷۹۲۳۰۰۲۴ صادره آق قلا در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۸۵۰۰ مترمربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۱۳۴ فرعی از ۱۱- اصلی واقع در آق قلا- اراضی روستای آق زبیر- بخش۱۳- حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا از سهمی مالک رسمی قربانددی اونی و سند قطعی غیرمنقول به شماره ۴۳۱۴۴ مورخه ۱۳۹۹.۰۲.۰۶ دفتر ۱۹ 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، طرف 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 ۱۴۰۴.۰۲.۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۴.۰۲.۳۱ مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا- م الف: ۳۳۱

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

برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۳۱۲۰۰۸۰۰۰۸۱۰۴۰۳۰۱۰۷ تاریخ ۱۴۰۴.۰۲.۰۷ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۰۰۲۰۶ تصرفات مالکانه و بالامعارض متقاضی محسن صداقت فرزند حاجی محمد به شماره شناسنامه و کدملی ۲۸۸۰۱۲۱۳۵۶ صادره گمیشان در شش‌دانگ یک قطعه زمین با بنای احدثی به مساحت ۱۴۰۳۹۷ مترمربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۲۱۸ فرعی از ۵- اصلی واقع در آق قلا- اراضی قریه گرجی وال- بخش ۱۲- حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا سهمی مالک رسمی بهار ابقانی 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، طرف 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 ۱۴۰۴.۰۲.۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۴.۰۲.۳۱ مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا- م الف: ۲۱۴

آگهی تحدید حدود اختصاصی

بدینوسیله اعلام میگردد به استناد موادقانونی ۱۳ آئین نامه اجرایی قانون تعیین تکلیف و ۱۴ و ۱۵ قانون ثبت و ۶۱ آئین نامه قانون ثبت. ۱- تحدید حدود شش‌دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۰۲۸ مترمربع دارای پلاک ۲۸۱ فرعی از ۴- اصلی واقع در اراضی باغ گلبن بخش ۳ سه ثبت گرگان. ۲- تحدید حدود شش‌دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۱۰ مترمربع دارای پلاک ۲۸۲ فرعی از ۴- اصلی واقع در اراضی باغ گلبن بخش ۳ سه ثبت گرگان ملکی آقای رضا انصاری پور فرزند حسین همگی راس ساعت ۹ صبح شنبه ۱۴۰۴/۰۳/۳۱ در محل و قلع ملک مربوط به ((اراضی کشاورزی روستای باغ گلبن)) به عمل می آید. از این رو چنانچه مجاوری یا هر شخصی نسبت به حدود یا حقوق ارتقاقی حقی برای خود قائل است میتواند فقط تا سی روز از تاریخ تنظیم صورت‌مجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتبا با ذکر شماره پلاک فوق‌الذکر به اداره ثبت شهرستان گرگان تسلیم نموده 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: ۱۴۰۴/۰۲/۳۱

مهدی شاه مهری-کفیل اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان- از طرف محمد فندر斯基- شناسه آگهی ۱۹۳۳۷۵۵

آگهی تحدید حدود اختصاصی

بدینوسیله اعلام میگردد به استناد ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف، تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی دارای پلاک ۹۱۱ فرعی از ۱۲۶- اصلی بخش ۲ ثبت گرگان واقع در اراضی گلندفخرآباد به مساحت ۲۹۲,۱۰ مترمربع ملکی خانم کلثوم کریم کشته فرزند عیسی ساعت ۰۹:۰۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۶ در محل وقوع ملک واقع در گرگان، گلند فخرآباد، جاده رنگو بعمل خواهد آمد. لذا چنانچه مجاوری یا هر شخصی نسبت به حدود یا حقوق ارتقاقی حقی برای خود قائل است میتواند تا سی روز از تاریخ تنظیم صورت‌مجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتبا با ذکر شماره پلاک فوق‌الذکر 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

از وقوع جرم دادرسا و بسیج و پلیس اطلاعات، شناسایی و پلمب و تمام آلات قمار و استعمال دخانیات نیز توقیف شد. دادستان مرکز گلستان ادامه داد: هنگام بازرسی از این کافه ۵۰ نفر در حال قمار بودند که برای همه پرونده قضایی تشکیل شد. اسپانلو گفت: ۵ نفر سرکرده این قمارخانه نیز شناسایی و برای آنان پرونده قضائی به اتهام دایر کردن مرکز قمار و عرضه دخانیات تشکیل شد. وی ادامه داد: تحقیقات برای تعیین میزان تراکنش مالی این مکان آغاز شده است. دادستان گرگان افزود: از ابتدای امسال ۲۰ قمارخانه در این شهرستان شناسایی و پلمب شده است.

کشش

خشکسالی تولید گندم را به

یک‌سوم کاهش داد

مدیر جهاد کشاورزی گنبدکاووس با اشاره به تأثیر فراوان خشکسالی بر کاهش چشمگیر تولید گندم

این شهرستان گفت: تولید گندم از ۳۰۰ هزار تن در سال گذشته به حدود ۱۲۵ هزار تن در سال زراعی جاری رسید. به گزارش روابط عمومی، عبدالملک آرخی در جلسه شورای زکات گنبدکاووس دلیل این افت شدید را خشکسالی و کم‌بارشی دانست که به دوسوم محصولات کشت پاییزه، به‌ویژه گندم، خسارت وارد کرده است. وی همچنین اعلام کرد: تاکنون بیش از چهار هزار تن دانه روغنی کلزا توسط پنج مرکز در گنبدکاووس خریداری شده که این آمار نشان‌دهنده تلاش برای جبران بخشی از خسارات کشاورزی در این منطقه است، اما چالش‌های ناشی از خشکسالی همچنان تولید محصولات کشاورزی را تهدید می‌کند.

زمین مزروعی به مساحت ۲۲۸۶.۵ مترمربع دارای پلاک ۳۰۵ فرعی از ۵۴ – اصلی واقع در اراضی ولیک آباد بخش ۳ سه ثبت گرگان ملکی/خانم سکینه کاوردین فرزند یحیی ۲- تحدید حدود شش‌دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۱۱.۹۳ مترمربع دارای پلاک ۳۱۰ فرعی از ۵۴ – اصلی واقع در اراضی ولیک آباد بخش ۳ سه ثبت گرگان ملکی/ آقای محمدرضا بخشی فرزند علی همگی راس ساعت ۹ صبح دوشنبه ۱۴۰۴/۰۴/۰۲ در محل وقوع ملک مربوط به ((اراضی کشاورزی روستای ولیک آباد)) به عمل می آید از این رو چنانچه مجاوری یا هر شخصی نسبت به حدود یا حقوق ارتقاقی حقی برای خود قائل است میتواند فقط تا سی روز از تاریخ تنظیم صورت‌مجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتبا با ذکر شماره پلاک فوق‌الذکر به اداره ثبت شهرستان گرگان تسلیم نموده 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: ۱۴۰۴/۰۲/۳۱

مهدی شاه مهری-کفیل اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان- از طرف محمد فندر斯基- شناسه آگهی ۱۹۳۳۷۹۴

آگهی تحدید حدود اختصاصی

بدینوسیله اعلام میگردد به استناد ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف، تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است دارای پلاک ۹۰۷ فرعی از ۱۲۶ اصلی بخش ۲ ثبت گرگان واقع در اراضی گلند فخرآباد به مساحت ۶۰ مترمربع ملکی آقای علیرضا فراقی فرزند محمدحسین ساعت ۰۹:۰۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۵ در محل وقوع ملک واقع در گرگان، شریعتی، کوچه ۱۲، انتهای کوچه توحید ۲ بعمل خواهد آمد. لذا چنانچه مجاوری یا هر شخصی نسبت به حدود یا حقوق ارتقاقی، حقی برای خود قائل است میتواند تا سی روز از تاریخ تنظیم صورت‌مجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتبا با ذکر شماره پلاک فوق‌الذکر 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 صدر سند مالکیت خواهد نمود. تاریخ انتشار: روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۳۱

جواد پورمند- سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- از طرف غلامرضا قاسمی- شناسه آگهی ۱۹۳۳۸۲۲

آگهی تحدید حدود اختصاصی

بدینوسیله اعلام میگردد به استناد ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف، تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است دارای پلاک ۹۰۶ فرعی از ۱۲۶ – اصلی بخش ۲ ثبت گرگان واقع در اراضی گلند فخرآباد به مساحت ۵۵.۰۸ مترمربع ملکی آقای ابوالحسن همتی فرد فرزند حسین ساعت ۰۹:۰۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۵ در محل وقوع ملک واقع در گرگان، شریعتی، کوچه ۱۲، توحید ۲ بعمل خواهد آمد. لذا چنانچه مجاوری یا هر شخصی نسبت به حدود یا حقوق ارتقاقی، حقی برای خود قائل است میتواند تا سی روز از تاریخ تنظیم صورت‌مجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتبا با ذکر شماره پلاک فوق‌الذکر 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 ۱۴۰۴/۰۲/۳۱

جواد پورمند- سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- از طرف غلامرضا قاسمی- شناسه آگهی ۱۹۳۳۸۲۵

آگهی تحدید حدود اختصاصی

بدینوسیله اعلام میگردد به استناد ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف، تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است به مساحت ۳۲۷ مترمربع دارای پلاک ۴۶۹۴ فرعی از ۱۰۸ اصلی واقع در اراضی باکرمحله بخش ۳ حوزه ثبتی منطقه ۲ گرگان ملکی آقای محسن دهمالائی فرزند ذبیح اله در ساعت ۹ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۷ به آدرس گرگان، خیابان امام رضا، انتهای کوچه ۵۷ کدپستی ۴۹۱۸۷۴۹۴۹ به عمل خواهد آمد از این رو چنانچه مجاوری نسبت به حدود یا حقوق ارتقاقی 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 طرف 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 بدادگاه 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 مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۳۱

مهدی شاه مهری- کفیل اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان- از طرف محمد

فندر斯基- شناسه آگهی ۱۹۳۳۸۳۳

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 صدر سند مالکیت خواهد نمود. تاریخ انتشار: روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۳۱

جواد پورمند- سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- از طرف غلامرضا قاسمی- شناسه آگهی ۱۹۳۳۳۱۰

آگهی تحدید حدود اختصاصی

بدینوسیله اعلام میگردد به استناد ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف، تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است دارای پلاک ۹۱۲ فرعی از ۱۲۶- اصلی بخش ۲ ثبت گرگان واقع در اراضی گلند فخرآباد به مساحت ۸۹.۶۵ مترمربع ملکی آقای محمدعلی جمالی فر فرزند جمال ساعت ۰۹:۰۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۷ در محل وقوع ملک واقع در گرگان، خ الغدیر، غدیر ۱۹، کوچه کوثر یکم بعمل خواهد آمد. لذا چنانچه مجاوری یا هر شخصی نسبت به حدود یا حقوق ارتقاقی، حقی برای خود قائل است میتواند تا سی روز از تاریخ تنظیم صورت‌مجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتبا با ذکر شماره پلاک فوق‌الذکر 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 صدر سند مالکیت خواهد نمود. تاریخ انتشار: روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۳۱

جواد پورمند- سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- از طرف غلامرضا قاسمی- شناسه آگهی ۱۹۳۳۲۱۳

آگهی تحدید حدود اختصاصی

بدینوسیله اعلام میگردد به استناد ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف، تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی دارای پلاک ۹۱۰ فرعی از ۱۲۶- اصلی بخش ۲ ثبت گرگان واقع در اراضی گلند فخرآباد به مساحت ۲۱۴ مترمربع ملکی خانم کلثوم کریم کشته فرزند عیسی ساعت ۰۹:۰۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۶ در محل وقوع ملک واقع در گرگان، گلند فخرآباد، جاده رنگو بعمل خواهد آمد. لذا چنانچه مجاوری یا هر شخصی نسبت به حدود یا حقوق ارتقاقی، حقی برای خود قائل است میتواند تا سی روز از تاریخ تنظیم صورت‌مجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتبا با ذکر شماره پلاک فوق‌الذکر 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 ۱۴۰۴/۰۲/۳۱

جواد پورمند- سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- از طرف غلامرضا قاسمی- شناسه آگهی ۱۹۳۳۲۱۶

آگهی تحدید حدود اختصاصی

بدینوسیله اعلام میگردد به استناد مواد قانونی ۱۳ آئین نامه اجرائی قانون تعیین تکلیف و ۱۴ و ۱۵ و ۱۵ قانون ثبت و ۶۱ آئین نامه قانون ثبت ۱- تحدید حدود شش‌دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۰۰۰ مترمربع دارای پلاک ۷۸۸ فرعی از ۱۵۳ اصلی واقع در اراضی نوده حاجی شریف بخش ۳ سه ثبت گرگان ملکی آقای ایوب کرکز فرزند محمد گلدی ۲- تحدید حدود شش‌دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۸۴.۴۷ مترمربع دارای پلاک ۷۸۹ فرعی از ۱۵۳ اصلی واقع در اراضی نوده حاجی شریف بخش ۳ سه ثبت گرگان ملکی آقای عبدالحی آل جلیل فرزند طواق ۳- تحدید حدود شش‌دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۳۹۴ مترمربع دارای پلاک ۷۹۰ فرعی از ۱۵۳ اصلی واقع در اراضی نوده حاجی شریف بخش ۳ سه ثبت گرگان ملکی آقای مشهدقلی حسن قاسمی فرزند اله قلی همگی راس ساعت ۹ صبح شنبه ۱۴۰۴/۰۴/۰۱ در محل وقوع ملک مربوط به ((اراضی کشاورزی روستای نوده حاجی شریف)) به عمل می آید از این رو چنانچه مجاوری یا هر شخصی نسبت به حدود یا حقوق ارتقاقی حقی برای خود قائل است میتواند فقط تا سی روز از تاریخ تنظیم صورت‌مجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتبا با ذکر شماره پلاک فوق‌الذکر به اداره ثبت شهرستان گرگان تسلیم نموده 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: ۱۴۰۴/۰۲/۳۱

مهدی شاه مهری-کفیل اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان- از طرف محمد فندر斯基- شناسه آگهی ۱۹۳۳۳۰۰

آگهی تحدید حدود اختصاصی

بدینوسیله اعلام میگردد به استناد مواد قانونی ۱۳ آئین نامه اجرائی قانون تعیین تکلیف و ۱۴ و ۱۵ قانون ثبت و ۶۱ آئین نامه قانون ثبت ۱- تحدید حدود شش‌دانگ عرصه و اعیان یک قطعه



هزینه پنهان سوزاندن بقایای کشاورزی؛

نابودی خاک، آلودگی هوا و تهدید سلامت!



مریم برزفونی

یکی از منابع کمتر شناخته شده اما بسیار مؤثر در تولید گازهای گلخانه‌ای، سوزاندن بقایای کشاورزی است؛ روشی رایج در میان بسیاری از کشاورزان برای پاک‌سازی سریع زمین‌های زراعی، خاصه در اراضی که کشت دوم دارند. این در حالی است که این اقدام ممکن است از نظر اقتصادی و زمانی به صرفه به نظر برسد، پیامدهای زیست‌محیطی و بهداشتی آن بسیار گسترده و خطرناک است. بر اساس داده‌های موجود، میزان انتشار گازهای گلخانه‌ای از این طریق در بازه زمانی ۲۰۱۱ تا ۲۰۲۰، با افزایشی حدود ۷۵ درصدی، از ۱۹۰۳۴۰ گیگاگرم به ۳۳۸۳۴ گیگاگرم رسیده است. این روند فزاینده زنگ خطری جدی برای سلامت انسان و محیط زیست است و ضرورت اقدام قانونی فوری را ایجاب می‌نماید.

افزایش انتشار گازهای گلخانه‌ای: واقعیت آماری و علل زمینه‌ای

انتشار گازهای گلخانه‌ای حاصل از سوزاندن بقایا شامل دی‌اکسید کربن (CO₂)، متان (CH₄) و اکسید نیتروژن (N₂O) است که همگی از عوامل اصلی گرمایش زمین به شمار می‌روند. افزایش قابل‌توجه این گازها نشان‌دهنده ضعف در سیاست‌گذاری کشاورزی، کم‌توجهی به آموزش بهره‌برداران و نبود امکانات مناسب برای مدیریت بقایای زراعی است.

علل اصلی این افزایش عبارتند از: رواج شیوه‌های سنتی آماده‌سازی زمین، نبود مشوق‌های کافی برای استفاده از روش‌های جایگزین مانند کمپوست‌سازی یا خوراک دام، صنایع فرآوری کاغذ و ...، ضعف در اعمال قوانین و نظارت‌های زیست‌محیطی در سطح ملی و منطقه‌ای، پیامدهای زیست‌محیطی و انسانی. سوزاندن بقایا منجر به تولید حجم بالایی از ذرات معلق و گازهای آلاینده می‌شود که آثار آن از دو منظر قابل بررسی است:

زیست‌محیطی:

تخریب ساختار خاک و کاهش مواد آلی- تهدید تنوع زیستی- افزایش آلودگی هوای مناطق روستایی و شهری بهداشتی:

افزایش شیوع بیماری‌های تنفسی، قلبی و سرطان، آسیب‌پذیری بیشتر کودکان، سالمندان و بیماران مزمن در برابر آلودگی هوا، مداخلات قانونی و سیاست‌گذاری مورد نیاز برای مقابله با این بحران، نیازمند رویکردی ترکیبی از مداخله قانونی، سیاست‌گذاری هوشمند و آموزش گسترده هستیم:

۱. بازدارندگی قانونی:

تعریف سوزاندن بقایا به عنوان تخلف زیست‌محیطی یا جرم زیان‌آور- اعمال جریمه‌های مالی و محدودیت‌های کشت در صورت تکرار

تخلف- استفاده از ابزارهای حقوقی برای جبران خسارت زیست‌محیطی در سطح محلی

۲. سیاست‌گذاری حمایتی:

ارائه یارانه به کشاورزانی که از روش‌های جایگزین استفاده می‌کنند- سرمایه‌گذاری در ایجاد زیرساخت‌های جمع‌آوری و بازیافت بقایا- حمایت از تولید و توزیع ادواتی مانند ساقه خردکن ها، توسعه کشت های حفاظتی در بقایا و کمپوست‌ساز در مناطق کشاورزی.

۳. آموزش و فرهنگ‌سازی:

اجرای کمپین‌های آگاهی‌بخشی در روستاها و مناطق کشاورزی- ادغام موضوع در دوره‌های آموزش کشاورزی در دانشگاه ها، مدارس و استفاده از ظرفیت رسانه ها . حمایت از تعاونی‌های محلی در زمینه توسعه و ترویج کشاورزی پایدار و مدیریت بقایای گیاهی . سوزاندن بقایای کشاورزی پدیده‌ای است که در ظاهر خسارت های آن مهم به نظر نمی‌رسد اما در عمل تبعاتی سنگین برای محیط زیست و سلامت عمومی دارد. رشد ۷۵ درصدی انتشار گازهای گلخانه‌ای ناشی از آن تنها یکی از نشانه‌های این بحران است. مقابله با این روند نیازمند عزم جدی برای قانون‌گذاری، اجرای مؤثر، و همراه‌سازی جوامع کشاورزی در تمامی سطوح است.

کارشناس ارشد کشاورزی

شب امتحان، کابوس یا آرامش؟



بر پایه پژوهش‌های روان‌شناختی معتبر و تجربیات بالینی شکل گرفته‌اند و می‌توانند به طور قابل توجهی از بار روانی امتحانات بکاهند. او نخستین گام در این مسیر را برنامه‌ریزی واقع بینانه و منظم می‌داند. از نظر او، بسیاری از تنش‌ها و اضطراب‌ها ناشی از بی‌نظمی و تعویق در مطالعه‌اند. تدوین یک برنامه درسی تدریجی، متعادل و قابل اجرا، احساس کنترل و پیش‌بینی را در فرد تقویت می‌کند؛ عاملی که نقش کلیدی در کاهش اضطراب ایفا می‌کند. افزاز در ادامه، تکنیک‌های آرام‌سازی ذهن و بدن را نیز مؤثر می‌داند. به‌کارگیری روش‌هایی همچون تنفس دیافراگمی، آرام‌سازی تدریجی عضلاتی، مراقبه ذهن‌آگاهی و تصویرسازی ذهنی مثبت، می‌تواند با کاهش پاسخ‌های فیزیولوژیک به استرس، به بهبود عملکرد ذهنی و جسمی دانش‌آموزان بینجامد. وی همچنین بر اهمیت بازسازی شناختی تأکید می‌کند و می‌گوید: بسیاری از دانش‌آموزان، ناخودآگاه درگیر گفت‌وگوهای درونی منفی و اضطراب‌زا می‌شوند، مانند «حتماً خراب می‌کنم» یا «اگر نمره‌ام خوب نشه، همه چیز از بین میره». آموزش شناخت این افکار و جایگزینی آن‌ها با باورهای واقع‌بینانه‌تر، یکی از رویکردهای اصلی درمان شناختی-رفتاری است که می‌تواند اضطراب امتحان را به طور مؤثری کاهش دهد. افزاز در ادامه به اهمیت تکنیک‌های مطالعه مؤثر اشاره کرده و آن‌ها را ابزاری برای ارتقای اعتماد به نفس تحصیلی معرفی می‌کند. مرور فعال، خلاصه‌نویسی، تمرین تست‌زنی و استفاده از فلش‌کارت از جمله روش‌هایی است که موجب یادگیری عمیق‌تر و کاهش اضطراب ناشی از ناآشنایی با مطالب می‌شود. به گفته او، سبک زندگی سالم نیز در مدیریت استرس نقشی اساسی دارد. خواب کافی، تغذیه مناسب شامل مواد مغذی مانند پروتئین و امگا ۳، پرهیز از مصرف زیاد کافئین و فعالیت بدنی منظم مانند پیاده‌روی یا ورزش هوازی، از عواملی هستند که بر تعادل روانی و جسمانی دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارند. در نهایت، افزاز نقش حمایت اجتماعی و عاطفی را نیز یادآور می‌شود. برقراری ارتباط با دوستان، اعضای خانواده یا مشاوران مدرسه، می‌تواند احساس فشار روانی را کاهش دده و مانع از مزمن شدن استرس شود. او اضافه می‌کند که صحبت‌کردن درباره اضطراب، خود نوعی تخلیه هیجانی محسوب می‌شود و نباید نادیده گرفته شود. افزاز در پایان تأکید می‌کند: تغییر نگاه دانش‌آموزان به فرایند امتحان، از «امتحان برای نمره» به «امتحان برای یادگیری»، خود یک مداخله روان‌شناختی اثربخش است که می‌تواند به تعادل ذهنی و موفقیت بلندمدت آنان کمک کند.

مشکلات گوارشی و کاهش اشتها از جمله علائمی است که در نتیجه تنش مداوم ظاهر می‌شوند. همچنین، استرس مزمن می‌تواند موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن شود و فرد را در برابر بیماری‌ها آسیب‌پذیرتر سازد. او همچنین به بُعد اجتماعی این مسئله نیز توجه می‌دهد و تصریح می‌کند: استرس شدید گاه به انزوی فرد منجر می‌شود و باعث کاهش تعامل او با دوستان، خانواده یا همکلاسی‌ها می‌گردد. در برخی موارد، این فشار روانی به شکل پرخاشگری، زودرنجی یا رفتارهای غیرمعمول در روابط بین‌فردی بروز می‌یابد و حتی به ایجاد تنش‌های جدی در فضای خانواده دامن می‌زند. افزاز هشدار می‌دهد که اگر این چرخه استرس شناسایی و متوقف نشود، ممکن است به الگوی فرسایشی و مزمن در ذهن و روان فرد تبدیل گردد؛ الگویی که نه فقط در دوران تحصیل، بلکه در مراحل بعدی زندگی مانند ورود به دانشگاه یا محیط شغلی نیز تکرار خواهد شد و مانع از رشد طبیعی و متوازن فرد می‌شود.

راهکارهایی علمی برای مدیریت استرس امتحان
این روانشناس و روان‌درمانگر با اشاره به اهمیت مدیریت صحیح استرس در دوران امتحانات، مجموعه‌ای از راهکارهای علمی و عملی را برای افزایش بهره‌وری و کاهش فشار روانی در این ایام پیشنهاد می‌دهد. به گفته او، این روش‌ها

رفتارها و تقویت انگیزه شده باشد، به احتمال زیاد با استرسی سالم مواجه هستیم. اما اگر این حالت فلج‌کننده باشد و با ترس شدید یا علائم جسمی توأم شود، با استرسی مضر روبه‌رو هستیم که باید مدیریت شود، پیش از آن‌که آسیب‌زا گردد.

پیامدهایی فراتر از روز امتحان

افراز با تأکید بر دامنه گسترده اثرات استرس امتحان، یادآور می‌شود که این نوع فشار روانی صرفاً محدود به لحظه آزمون نیست، بلکه در صورت عدم مدیریت صحیح، می‌تواند تا ملت‌ها پس از پایان امتحان نیز بر ابعاد مختلف زندگی فرد سایه بيفکند. او با اشاره به عوارض روان‌شناختی استرس مزمن می‌گوید: استرس درمان نشده می‌تواند به شکل اضطراب‌های فراگیر، کاهش عزت‌نفس، احساس ناآرامی و حتی افسردگی بروز کند. به ویژه در میان دانش‌آموزان و دانشجویانی که پس از امتحان نیز همچنان خود را به دلیل اشتباهات کوچک یا نمرات احتمالی سرزنش می‌کنند، این فشار روانی تداوم می‌یابد. چنین افرازی در ذهن خود به بازسازی مداوم سناریوهای شکست می‌پردازند، که این امر منجر به تحلیل انرژی روانی و فرسودگی ذهنی می‌شود. افزاز در ادامه، به نشانه‌های جسمانی ناشی از استرس نیز اشاره می‌کند و می‌افزاید: بدن نیز در برابر استرس واکنش نشان می‌دهد. اختلال خواب، سردرد، تپش قلب،

هر سال با نزدیک شدن به فصل امتحانات، تنش نامرئی اما فراگیری در فضای ذهنی دانش‌آموزان و حتی والدین و معلمان شکل می‌گیرد. اضطراب شب امتحان، دل‌دردهای بی‌دلیل، بی‌خوابی و ترس از شکست، تنها بخشی از نشانه‌هایی است که از یک پدیده پرنرگ اما کمتر شناخته شده حکایت دارد: استرس امتحان. به گزارش ایرنا زندگی، استرس اگر از کنترل خارج شود، می‌تواند نه تنها عملکرد تحصیلی، بلکه سلامت روانی و حتی جسمی دانش‌آموز را نیز تحت تأثیر قرار دهد. حال ریشه‌های استرس امتحانات در کجاست؟ چه نشانه‌هایی دارد؟ آیا همه نوع استرسی مضر است یا نوعی از آن می‌تواند محرک و سازنده باشد؟ چگونه می‌توان آن را مدیریت کرد و از حالت بحران خارج ساخت؟ و مهم‌تر از همه، چه نقش‌هایی بر دوش خانواده‌ها و نظام آموزشی برای کاهش این بار روانی سنگین قرار دارد؟ در این گزارش، به سراغ سحر افراز، روانشناس و روان‌درمانگر رفته‌ایم تا با نگاهی علمی و دقیق، به واکاوی ابعاد مختلف این مسئله بپردازیم.

استرس، همیشه هم بد نیست!

سحر افراز، روانشناس و روان‌درمانگر، در تبیین ابعاد روانی استرس امتحان، بر تمایز بنیادی میان دو گونه استرس تأکید می‌کند: در روانشناسی، ما میان استرس سالم (Eustress) و استرس مضر (Distress) تفاوت قائل می‌شویم. استرس سالم نوعی فشار طبیعی و سازنده است که فرد را به تلاش، تمرکز و برنامه‌ریزی بیشتر وامی‌دارد. این نوع از استرس، نه تنها زیان‌آور نیست، بلکه می‌تواند موجب بهبود عملکرد شود. او می‌افزاید: دانش‌آموزی را تصور کنید که شب امتحان با اندکی اضطراب روبه‌رو است. اما همین اضطراب باعث می‌شود او برنامه‌ریزی کند، زودتر بخوابد و صبح زود برای مرور مطالب بیدار شود. این دقیقاً مصلحت استرس سالم است؛ فشاری مثبت و هلدمند که به او انگیزه و جهت می‌بخشد. در نقطه مقابل، افزاز به توصیف استرس مضر می‌پردازد: استرس مضر، فشاری روانی است که از آستانه تحمل فراتر می‌رود و به جای ایجاد انگیزه، سبب اختلال در عملکرد ذهنی و جسمی می‌شود. این نوع از استرس با علائمی مانند بی‌خوابی، افکار منفی، فراموشی، دل درد، تپش قلب یا احساس ناتوانی همراه است. چنین وضعیتی نه تنها به موفقیت کمک نمی‌کند، بلکه توان ذهنی و جسمی فرد را تحلیل می‌برد. افزاز در تشخیص این دو نوع استرس را در پرسشی ساده اما کلیدی خلاصه می‌کند: آیا این فشاری که تجربه می‌کنم، به من برای بهتر عمل کردن کمک کرده یا تمرکز را از بین برده است؟ او تأکید می‌کند: اگر استرس موجب سازماندهی