



کارگزاری فارابی

مشاوره سرمایه گذاری در بورس

www.kargozari.org

گرگان: خیابان ولیعصر (عج)

بین عدالت ۶۵ و ۶۷ مجتمع اهورا، طبقه اول

۰۱۷۳۲۵۲۲۷۵۹

هدف ما تحقق شعار سال و افزایش تولید با پشتیبانی ها و مانع زدایی هاست



۲

حل مشکلات ۳۰۲ واحد تولیدی



۳

کاهش ۲۷ درصدی بارش های گلستان



۳

گلشن مهر

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

دوشنبه ۱۶ فروردین ماه ۱۴۰۰ / اسل بیست و سوم / شماره ۸ / ۲۱۹۱ / صفحه الکترونیکی / ۲۵۰۰ تومان

یادداشت اول

نگاهی به جشنواره های روستایی استان در نوروز

■ با مسوولیت سردبیر

در سال های اخیر به دلایل متعدد که در اینجا مجال بحث ندارد ارزش های روستایی نسبت به سال های پیش، بیشتر مورد توجه قرار گرفته است. سکونتگاه های روستایی به عنوان اقامتگاه هایی سالم و ارزان این روزها بسیار مورد توجه است. نوروز امسال بیست و شش جشنواره در مناطق روستایی استان برای نمایش آداب و رسوم، بازی های بومی و محلی، صنایع دستی، موسیقی محلی و نیز توانمندی فرهنگی و اقتصادی روستاهای استان برگزار شد. متولی برگزاری جشنواره ها دهیار، اعضای شورا و فعالان اجتماعی روستا و بخشداری و اداره کل امور روستایی و شوراهای استانداری گلستان نیز به عنوان نهاد ناظر و هماهنگ کننده فعال بودند. البته این جشنواره ها با مصوبه ستاد پیشگیری و مقابله با کرونا استان در فضای باز و با رعایت موارد بهداشتی از جمله ضد عفونی محل و چپش صندلی ها و تایید بر الزام استفاده از ماسک برای افراد برگزار شد و با وجود اطلاع رسانی ناکافی، مورد استقبال گردشگران و مسافران و اهالی استان قرار گرفت که البته جای تقدیر و تشکر دارد. جشنواره ها بود روستاییان و عشایر استان توانستند محصولات تولیدی خود را اعم از محصولات کشاورزی یا غذاهای سنتی به فروش برسانند و از این طریق برای آنها در نوروز به نوعی درآمدزایی هم شد. اگر در سالهای آینده برای این منظور به شیوه ی درستی اطلاع رسانی انجام شود، ضریب ماندگاری گردشگران در شهرهای مختلف استان به یقین افزایش می یابد و همچنین به توسعه اقتصادی و اجتماعی مناطق روستایی و عشایری به صورت قابل ملاحظه ای کمک می کند. در حال حاضر با وجود تقاضای بسیار اهالی شهرهای استان و دیگر استانها برای اقامت در روستاها متأسفانه به جز چند مورد انگشت شمار امکانات و تجهیزات اقامتی برای گردشگران فراهم نیست و بدون شک اداره کل امور روستایی استانداری در این مسیر راه دشوار و پرزحمتی در پیش دارد. در صورت تحقق این مهم، مسافران رغبت بیشتری به اتراق در روستاهای استان خواهند داشت و اقتصاد روستاهای استان جهشی قابل توجه خواهد داشت

ادامه در صفحه ۲



نشانه های صبح « ۵ »



آقای سردبیر! جویش گرفهیم « ۷ »



پرداخت تسهیلات رونق تولید به واحدهای تولیدی « ۶ »

پیک چهارم کرونا در گلستان

حکایت از آن دارد که هرگونه سهل انگاری و تسامح نسبت به رعایت پروتکل ها تبعات جدی در پی خواهد داشت. ناشناخته بودن ویروس جهش یافته انگلیسی و خصوصیتی همچون قدرت انتقال بالا، درگیر کردن جامعه سنی کودک و نوجوان و دوره نهفته کوتاه از جمله نکاتی است ...

صفحه ۲

اصرار به حضور در بازار شب عید، تاکید بر اجرای دید و بازدیدهای نوروزی و سفرهای غیر ضروری و در آخر حضور در تفرجگاه ها و مناطق گردشگری در روز طبیعت سبب شده تا این روزها استان درگیر سیر صعودی کرونا شده و نگرانی در خصوص پیک چهارم کرونا در استان وجود دارد. ابتدای ۱۵ گلستانی به کرونای انگلیسی و نارنجی شدن وضعیت کرونا در تعدادی از شهرها

بی توجهی به قواعد بهداشتی، ورود و خروج مسافران نوروزی و دید و بازدیدهای عید سبب افزایش مبتلایان به کرونا در گلستان شده و زنگ خطر موج چهارم در این استان به صدا درآمده است. افزایش بیماران بستری کرونایی در گلستان نسبت به دو هفته قبل، نشان می دهد که گلستان روزهای سختی را پیش رو دارد. بی توجهی مردم به پروتکل های بهداشتی در روزهای پایانی سال،



عروس ترکمن عکس: محمد چواد میکیتی

پیک چهارم کرونا در گلستان

بوده اما چون رفتار ویروس متفاوت است ممکن است این عدد قطعی نباشد. رئیس انجمن ویروس شناسی ایران با اشاره به سرعت جایگزینی کرونای انگلیسی با کرونای معمولی، بیان کرد: به نظر می‌رسد با توجه به روند موجود در کشور و جهان، کرونای انگلیسی به واریانت غالب تبدیل شده و البته این تغییر همیشه به معنای بد بودن آن نیست و ممکن است شدت بیماری زایی را کاهش داده و شرایط دیگری را ایجاد کند.

ابتلای ۱۵ گلستانی به کرونای انگلیسی
معاون فنی مرکز بهداشت گلستان گفت: شیوع کرونای انگلیسی در استان با آن چیزی که شناسایی شده متفاوت است و ممکن است تعداد بیماران بیشتر باشد. سید مهدی صداقت با بیان اینکه تست کرونای انگلیسی برای موارد خاص و مشکوک انجام می‌شود، افزود: اگر تست کرونای فردی مثبت باشد مؤلفه‌ها و آیت‌های مختلفی (سفر به کشورها و استان‌های دیگر و یا شدت علائم بالینی) را در نظر می‌گیریم و اگر این مؤلفه‌ها در وی وجود داشت تست کرونای انگلیسی برای وی در نظر گرفته می‌شود. وی اضافه کرد: تاکنون ۱۵ مورد مبتلا به کرونای انگلیسی در استان شناسایی شده اما این به معنای آن نیست که تنها این تعداد بیمار در استان وجود دارد و مطمئناً این رقم بیشتر خواهد بود چون ممکن است علائم خفیف‌تری داشته باشند و یا مورد آزمایش قرار نگرفته باشند. صداقت عنوان کرد: نوع جهش یافته از نظر علائم بالینی مانند سرخه، تب و لرز و غیره تفاوتی با کرونای معمولی نداشته لذا هم در درمان و هم اقدامات پیشگیرانه برخوردی یکسان خواهد بود. بی توجهی به هشدارها درباره رعایت پروتکل‌های بهداشتی در روزهای منتهی به آغاز سال نو، ورود مسافران نوروزی به استان و رفتارهای پرخطر کرونایی سبب شده تا گلستان با افزایش تعداد مبتلایان، خطر موج چهارم کرونا و افزایش بیماران با تست مثبت کرونای انگلیسی روبرو شود، لذا رفتارهای مردم در روزهای آتی نقش تعیین کننده‌ای در کنترل بیماری خواهد داشت.



کشور ما هم ایجاد شده باشد چون تغییرات محصول واکنش بین میزبان و ویروس است. علیچان تهرانی افزود: قدرت سرایت کرونای انگلیسی نسبت به واریانت‌های قبلی بیشتر شده است. وی گفت: با توالی یابی، این ویروس شناسایی شده و در کشور هم کیت‌های تشخیصی آن طراحی شده است. تهرانی ادامه داد: معمولاً هر بیمار با تست مثبت کرونای معمولی که مشکوک

درمانی سطح استان خبر داد و گفت: از این تعداد ۴۶ نفر در آ‌سی‌یو تحت مراقبت بوده و ۱۸ نفر هم به دستگاه ونتیلاتور متصل هستند. فاضل با تأکید بر اینکه شرایط کرونا در استان شکننده است، اضافه کرد: هم اکنون بندرگز و گرگان در وضعیت نارنجی قرار داشته و شهرستان‌های مراوه‌تپه و گمیشان آبی و بقیه شهرستان‌ها زرد هستند. وی گفت:

هم اکنون بندرگز و گرگان در وضعیت نارنجی قرار داشته و شهرستان‌های مراوه‌تپه و گمیشان آبی و بقیه شهرستان‌ها زرد هستند.

به کرونای انگلیسی باشد، از نظر کرونای جهش یافته هم آزمایش می‌شود. وی در خصوص تأثیر کرونای جهش یافته بر واکنش توضیح داد: تاکنون مطالعات جامعی در این خصوص صورت نگرفته و برای آنکه مطمئن شویم جهش چه میزان در اثربخشی واکنش نقش دارد، نیاز به مطالعه بیشتر است. تهرانی با تأکید بر اینکه زدن واکنش به همه پیشنهاد می‌شود، گفت: واکنش شدن ۱۰۰ درصد جلوی مرگ را گرفته و تا درصد زیادی هم شدت بیماری را کاهش می‌دهد. وی با بیان اینکه واکنس علاوه بر ایمنی باید جلوی پخش شدن ویروس را بگیرد، افزود: حداقل ایمنی برآورد شده ۶ ماهه

مبتلایان به ویروس کرونای جهش یافته در شهرستان‌های گرگان، گنبدکاووس، بندرترکمن و بندرگز شناسایی شده و البته پیش‌بینی می‌شود که در همه شهرها وجود داشته باشند. طبق گفته فاضل قدرت انتقال این بیماری بیشتر و دوره کمون کمتری دارد بنابراین ترجیحاً مردم از ماسک دو لایه استفاده کرده و فاصله اجتماعی را رعایت کنند.

کرونای انگلیسی غالب شده است

رئیس انجمن ویروس شناسی ایران و استاد ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی گلستان گفت: الزاماً اینکه بیان می‌شود کرونای انگلیسی، به معنای وارداتی بودن آن نیست و ممکن است این تغییرات در

اعظم محبی: بی توجهی به قواعد بهداشتی، ورود و خروج مسافران نوروزی و دید و بازدیدهای عید سبب افزایش مبتلایان به کرونا در گلستان شده و زنگ خطر موج چهارم در این استان به صدا درآمده است. افزایش بیماران بستری کرونایی در گلستان نسبت به دو هفته قبل، نشان می‌دهد که گلستان روزهای سختی را پیش رو دارد. بی توجهی مردم به پروتکل‌های بهداشتی در روزهای پایانی سال، اصرار به حضور در بازار شب عید، تأکید بر اجرای دید و بازدیدهای نوروزی و سفرهای غیرضروری و در آخر حضور در تفرجگاه‌ها و مناطق گردشگری در روز طبیعت سبب شده تا این روزها استان درگیر سیر صعودی کرونا شده و نگرانی در خصوص پیک چهارم کرونا در استان وجود دارد. ابتلای ۱۵ گلستانی به کرونای انگلیسی و نارنجی شدن وضعیت کرونا در تعدادی از شهرها حکایت از آن دارد که هرگونه سهل انگاری و تسامح نسبت به رعایت پروتکل‌ها تبعات جدی در پی خواهد داشت. ناشناخته بودن ویروس جهش یافته انگلیسی و خصوصیتی همچون قدرت انتقال بالا، درگیر کردن جامعه سنی کودک و نوجوان و دوره نهفته کوتاه از جمله نکاتی است که ضرورت رعایت هرچه بیشتر شیوه نامه‌های بهداشتی در بین مردم را ضروری ساخته که البته به زعم درمانگران تبعات ناشی از این بی‌مبالاتی‌ها خود را در روز و هفته‌های آتی بیشتر نشان خواهد داد. هم اکنون از شرق تا غرب گلستان درگیر کرونای انگلیسی شده لذا لازم است حساسیت بیشتری در بین مردم نسبت به رعایت قواعد بهداشتی ایجاد شود.

سرایت کرونای انگلیسی در همه شهرستان‌ها
رئیس دانشگاه علوم پزشکی گلستان در خصوص آخرین وضعیت کرونا در استان گفت: با توجه به آغاز پیک چهارم کرونا در کشور مردم باید پروتکل‌های بهداشتی را بیشتر رعایت کنند. عبدالرضا فاضل افزود: آمار مبتلایان گلستان در روزهای اخیر نسبت به قبل از تعطیلات عید، افزایش ۵۰ درصدی داشته است. وی از بستری ۲۸۸ بیمار کرونایی در مراکز

رئیس کل دادگستری گلستان گفت: سال ۹۹ بیش از ۳۲۰ زندانی گلستانی در راستای اجرای طرح پایش و غربالگری آزاد شدند. به گزارش روابط عمومی، هادی هاشمیان در جلسه روسای دادگستری‌ها و دادستان‌های سراسر استان اظهار کرد: سال گذشته قضات گلستانی علاوه بر پرونده‌های ورودی، پنج هزار پرونده مانده از سنوات گذشته را هم رسیدگی و مختومه کردند. رئیس کل دادگستری گلستان افزود: همچنین قضات گلستان

ادامه یادداشت اول

نگاهی به جشنواره‌های روستایی استان در نوروز

هم اکنون بسیاری از روستاهای دوردست استان به دلایلی همچون جمعیت اندک روستا و پایین بودن کیفیت زندگی، پایین بودن کیفیت سکونتگاه‌های روستایی، فاصله دور روستا از شهر، عدم وجود راه دسترسی مناسب، با مشکلات فراوانی در زمینه آموزشی، بهداشتی و درمانی، خدماتی و... روبرو هستند توجه و تأمین این روستاها باید در اولویت طرح‌های توسعه ای استانداری قرار گیرد. به نظر می‌رسد برای غلبه بر مسائل اقتصادی-اجتماعی پیش روی روستاهای استان، رویکرد کارآفرینی به عنوان یکی از راهبردهای مهم توسعه ای روستایی و اشتغال‌زایی بسیار کارگشا است. آفرینش فرصت‌های جدید اشتغال و کسب درآمد، نقش موثری در بهبود وضع اقتصادی و معیشتی روستاها دارد. کارآفرینی با توانمندسازی و ظرفیت‌سازی در مناطق روستایی زمینه را برای فعالیت‌ها و تنوع بخشی به درآمد در تولیدات کشاورزی و غیر کشاورزی، افزایش زیرساخت‌های اجتماعی، افزایش کیفیت نیروی انسانی، توسعه آموزش و توسعه تکنولوژی در جوامع روستایی فراهم می‌کند.

خبر

هدف ما تحقق شعار سال و افزایش تولید با پشتیبانی‌ها و مانع‌زدایی‌هاست



استاندار گلستان با بیان اهمیت تولید اظهار کرد: هدف ما تحقق شعار سال و افزایش تولید با پشتیبانی‌ها و مانع‌زدایی‌هاست و در این راه تلاش همه مردم و مسوولان نیاز است. به گزارش روابط عمومی، هادی حق شناس در نخستین جلسه کارگروه تسهیل و رفع موانع تولید در سال جاری و چهارصد و بیست و یکمین جلسه پیاپی این کارگروه تصریح کرد: خوشبختانه گلستان یکی از استان‌های برتر کشور در زمینه تولید است که باید با ارتقا پشتیبانی‌ها و زودن موانع حمایت از تولیدکنندگان بیش از پیش عملی کنیم. وی افزود: حمایت از تولیدکننده در واقع حمایت از مصرف‌کننده و آرایه محصول با کیفیت و قیمت مناسب به آنان است. استاندار گلستان گفت: عملکرد سیستم بانکی استان در سال ۹۹ مناسب بود و امسال باید با استفاده از توان تمام بانک‌ها چرخ‌های تولید با سرعت به حرکت درآیند. حق شناس خاطر نشان کرد: از محل اعتبارات سال ۹۹ مبلغ ۱۱۷۸ میلیارد تومان تسهیلات رونق تولید به واحدهای تولیدی گلستان پرداخت شده است. وی یادآور شد: هم‌اکنون استان گلستان در پرداخت تسهیلات رونق تولید پس از استانهای البرز، سمنان، زنجان و قزوین در جایگاه پنجم کشور قرار دارد.

۳۲۰ زندانی در راستای اجرای طرح پایش آزاد شدند

رئیس کل دادگستری گلستان گفت: سال ۹۹ بیش از ۳۲۰ زندانی گلستانی در راستای اجرای طرح پایش و غربالگری آزاد شدند. به گزارش روابط عمومی، هادی هاشمیان در جلسه روسای دادگستری‌ها و دادستان‌های سراسر استان اظهار کرد: سال گذشته قضات گلستانی علاوه بر پرونده‌های ورودی، پنج هزار پرونده مانده از سنوات گذشته را هم رسیدگی و مختومه کردند. رئیس کل دادگستری گلستان افزود: همچنین قضات گلستان

با صدور ۶ هزار رای جایگزین حبس از افزایش ورودی زندان‌ها جلوگیری کردند. وی با اشاره به شعار سال تولید، پشتیبانی‌ها و مانع‌زدایی‌ها گفت: سه راهبرد رفع موانع تولید، مبارزه با فساد و کاهش جمعیت کیفری در دستور کار امسال دادگستری استان قرار دارد. هاشمیان گفت: روسای دادگستری‌ها و دادستان‌ها علاوه بر اینکه امسال فعال تر برای تحقق اقتصاد مقاومتی ظاهر شوند و سایر دستگاه‌های متولی را هم فعال کنند. رئیس کل دادگستری گلستان تأکید کرد: دادستان‌ها به موضوع ترک فعل مدیران و دست‌انداختن مسیر تولید جدی تر ورود می‌کنند تا شعار سال محقق شود. هاشمیان تصریح کرد: مبارزه با انواع فساد و شناسایی زمینه‌ها و مقدمات شکل‌گیری فساد و مبارزه و رفع آنها در اولویت برنامه‌های ما است.

طراحی و اجرای پیشرفته‌ترین تصفیه‌خانه فاضلاب دانشگاه‌های کشور

شرکت دانش‌بنیان شیمی گستر محیط زیست از شرکت‌های مستقر در پارک علم و فناوری گلستان اقدام به طراحی، ساخت و راه‌اندازی یکی از بزرگترین تصفیه‌خانه‌های فاضلاب مورد استفاده در دانشگاه‌های کشور به روش پیشرفته MBBR می‌باشد که موفق به تأمین کلیه پارامترهای کیفی پساب خروجی بر اساس استاندارد محیط‌زیست می‌باشد. گفتنی است کلیه مراحل طراحی، تأمین تجهیزات، ساخت، نصب و راه‌اندازی تصفیه‌خانه مذکور توسط شرکت دانش‌بنیان شیمی گستر محیط‌زیست، از شرکت‌های بومی مستقر در پارک علم و فناوری گلستان به انجام رسیده است.

این تصفیه‌خانه به ظرفیت یک‌هزار مترمکعب در شبانه‌روز قادر به تصفیه و بازچرخانی کلیه پساب تولیدی از مجتمع خوابگاه‌های دانشگاه شهید بهشتی بوده و نیاز این دانشگاه را به آب مناسب برای آبیاری فضاهای سبز موجود مرتفع نموده است. این تصفیه‌خانه یکی از بزرگترین تصفیه‌خانه‌های فاضلاب مورد استفاده در دانشگاه‌های کشور به روش پیشرفته MBBR می‌باشد که موفق به تأمین کلیه پارامترهای کیفی پساب خروجی بر اساس استاندارد محیط‌زیست می‌باشد. گفتنی است کلیه مراحل طراحی، تأمین تجهیزات، ساخت، نصب و راه‌اندازی تصفیه‌خانه مذکور توسط شرکت دانش‌بنیان شیمی گستر محیط‌زیست، از شرکت‌های بومی مستقر در پارک علم و فناوری گلستان به انجام رسیده است.



خبر

انجام ۱۱ هزار و ۲۷۹ مورد بازرسی توسط صنعت معدن



معاون بازرسی، نظارت و حمایت از مصرف کنندگان سازمان صنعت، معدن و تجارت استان گلستان گفت: در اسفند ماه سال ۱۳۹۹، یازده هزار و ۲۷۹ مورد بازرسی از واحدهای صنفی، تولیدی و خدماتی سراسر استان توسط بازرسان سازمان صمت گلستان انجام شد. به گزارش روابط عمومی، علی اصغر اصغری با اشاره به اهمیت عملکرد بازرسان در راستای حمایت از حقوق مصرف کنندگان و تولید کنندگان و نظارت جدی بر عملکرد واحدهای صنفی، تولیدی و خدماتی و ایجاد ثبات و امنیت در سطح بازار، اظهار کرد: حضور تاثیرگذار بازرسان در سطح بازار، تشدید طرح های نظارتی، اجرای گشت های مشترک با سایر دستگاه های مرتبط، عاملی موثر در راستای پیشگیری از وقوع تخلفات احتمالی در سطح بازار است. معاون بازرسی سازمان صمت گلستان افزود: بر اساس آمار دریافتی تعداد ۶۷۹ مورد گزارش و شکایات مردمی پیرامون خرید و فروش کالا و ارائه خدمات در اسفند ماه سال ۱۳۹۹ به ستاد خبری این سازمان گزارش شده که از این تعداد ۸۰ درصد از گزارشات مربوط به عرضه کالا و ۲۰ درصد از گزارشات مربوط به ارائه خدمات به شهروندان بوده است و بیشترین آمار تخلفات به ترتیب مربوط به گرانفروشی، عدم درج قیمت، عدم انجام تعهدات و... است. وی ادامه داد: بیشترین آمار تشکیل پرونده تخلف و بیشترین آمار ارزش ریالی پرونده های تخلفات مکشوفه مربوط به مرکز استان است. اصغری با تاکید بر اولویت رسیدگی به شکایات مردمی در مرکز استان و شهرستان های تابعه با ارائه گزارشی از آمار پرونده های تنظیم شده برای متخلفان اقتصادی در این ماه افزود: طی اسفند ماه سال ۱۳۹۹ یازده هزار و ۲۷۹ مورد بازرسی از واحدهای صنفی، تولیدی و خدماتی در سطح استان انجام شده که در این بررسی ها تعداد ۵۴۷ واحد متخلف شناسایی و پرونده تخلف این واحدها به ارزش ۹۰۸/۴۵۱/۴۹۶/۱۴۰ ریال تشکیل و جهت صدور رای نهایی به اداره کل تعزیرات حکومتی استان ارسال شد.

کارهای خوبی در بافت تاریخی در حال اجراست که زمینه جذب گردشگر را فراهم کرده است. فرماندار گرگان نیز در این جلسه به تعامل سازنده با شهرداری و شورای شهر اشاره و بیان کرد: در سال گذشته همکاری و ارتباط بسیار نزدیکی با مجموعه شهرداری و شورای شهر داشته ایم که نتیجه این همدلی و همراهی ها منجر به افزایش ۴ برابری بودجه ظرف دو سال بود. محمد حمیدی با بیان اینکه نیاز است بیش از اینها برای گرگان به عنوان مرکز استان کار انجام شود، افزود: تلاش می کنیم ضمن بررسی موارد قانونی، نهایت همکاری را در تسریع امور و به سرانجام رساندن پروژه ها داشته باشیم.

که متمم بودجه خورده بود و افزایش یافت و در سال های اخیر این سیر صعودی ادامه داشته است. میرمحمد غراوی افزود: بعد از ۴ سال بودجه شهر گرگان از ۲۵۰ میلیارد تومان به یک هزار میلیارد تومان رسیده که نشان دهنده همکاری و همراهی همه مجموعه ها است. وی افزود: یکی از موضوعات و برنامه های مهم شهرداری گرگان اجرای بازآفرینی شهری و توسعه حمل و نقل شهری که این دو مورد به خوبی انجام شد. در این سال ها برای ساماندهی بافت تاریخی گرگان زحمات زیادی کشیده شد و مشکلات دستگاه های اجرایی را در بافت رفع و رجوع کردند که کار سختی است؛ همچنین

آیین ابلاغ بودجه مصوب یک هزار میلیارد تومانی و همچنین رونمایی از طرح تفصیلی یکپارچه شهر گرگان در دو بیست و نود و دومین جلسه رسمی شورای اسلامی شهر، با حضور غراوی معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری گلستان، حمیدی فرماندار، دادبود شهردار گرگان، طیبه خلیلی مدیرکل دفتر امور شهری و شوراهای اسلامی استانداری گلستان و اعضای شورای اسلامی برگزار شد. به گزارش روابط عمومی، معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری گلستان در این جلسه اظهار داشت: ۷ محور برای بودجه ۲۵۰ میلیارد تومان شهرداری گرگان در سال ۹۷ پیش بینی شده بود

ابلاغ بودجه هزار میلیارد تومانی به شهردار

حل مشکلات ۳۰۳ واحد تولیدی



رئیس کل دادگستری گلستان از گره گشایی مشکلات ۳۰۳ واحد تولیدی استان خبر داد و گفت: از ابتدای تشکیل ستاد اقتصاد مقاومتی در مجموع هزار و ۱۸۶ کارگر به محل کار برگشتند. به گزارش روابط عمومی، هادی هاشمیان اظهار کرد: سال گذشته ۳۹۹ پرونده مربوط به واحدهای تولیدی استان در دبیرخانه ستاد اقتصاد مقاومتی دادگستری ثبت و پس از بررسی و پیگیری، مشکلات ۳۰۳ واحد رفع شد. وی افزود: رفع موانع تولید ۹۶ واحد تولیدی دیگر هم در ستاد اقتصاد مقاومتی دادگستری در حال پیگیری است. هاشمیان گفت: همچنین سال گذشته هفت واحد تولیدی تعطیل و نیمه تعطیل استان هم با تلاش های قضایی و مشارکت دستگاه های اجرایی به ویژه بانک ها، دوباره رونق گرفتند. رئیس کل دادگستری گلستان با بیان اینکه از تعطیلی

از توقیف خطوط تولید، اختصاص شعب ویژه برای رسیدگی به پرونده های اقتصادی، رسیدگی فوری پرونده های مفاسد اقتصاد به منظور ایجاد بستر برای فعالیت سالم اقتصادی از جمله این تلاش ها است. هاشمیان گفت: مشکلات بخش تولید و سرمایه گذاری گلستان در دبیرخانه ستاد اقتصاد مقاومتی دادگستری جمع آوری، دسته بندی و تلاش برای رفع آن آغاز شده است. هاشمیان از افزایش نظارت ها هم خبر داد و گفت: برای کمک به تولید کنندگان و جلوگیری از دست اندازی بر سر راه تولید، نظارت دادگستری و دستگاه های نظارتی مانند سازمان بازرسی بیشتر می شود. وی همچنین بیان کرد: از ابتدای تشکیل ستاد اقتصاد مقاومتی در دادگستری گلستان در مجموع ۳۷ واحد تولیدی فعال و هزار و ۱۸۶ کارگر به محل کار برگشتند.

برخی از واحدهای تولیدی چهار سال می گذشت افزود: با تولید دوباره در این واحدها ۲۳۶ نفر مشغول به کار شدند. هاشمیان ادامه داد: سرکشی از شهرک های صنعتی، نشست با فعالان اقتصادی استان برای بررسی مشکلات آنان از جمله

اقدامات دادگستری استان برای کمک به رفع موانع تولید و رونق اقتصادی استان در سال ۹۹ بود که امسال با جدیت بیشتری دنبال خواهد شد. وی به تلاش های دادگستری برای جلوگیری از توقف تولید هم اشاره کرد و افزود: جلوگیری

است. جانشین انتظامی استان گلستان با بیان اینکه برابر اعلام کارشناسان ارزش زمین مورد نظر، ۶۲ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال برآورد شده است، گفت: در این عملیات یک متهم دستگیر و پس از تشکیل پرونده برای انجام مراحل قانونی به مراجع قضایی معرفی شد.

فقره تصرف غیرمجاز اراضی ملی در این شهرستان شدند. وی افزود: پس از هماهنگی با مراجع قضایی و در بررسی های تخصصی به همراه کارشناسان اداره منابع طبیعی مشخص شد، متهم ۱۲ هزار و ۵۰۰ متر مربع از اراضی ملی را به صورت غیرمجاز تصرف کرده

جانشین انتظامی استان گلستان گفت: ۱۲ هزار و ۵۰۰ متر مربع از اراضی ملی در شهرستان علی آبادکتول رفع تصرف شد. به گزارش روابط عمومی، فرزاد تاجره اظهار کرد: ماموران پلیس آگاهی علی آباد کتول پس از انجام اقدامات اطلاعاتی و تحقیقات میدانی موفق به کشف یک

۱۲ هزار متر از اراضی ملی علی آبادکتول رفع تصرف شد

کاهش ۲۷ درصدی بارش های گلستان



استان، بین ۸۴ درصد کاهش تا ۲۲ درصد کاهش را نسبت به آمار دوره بلند مدت نشان می دهد. مدیر عامل شرکت افزود: ذخیره آبخوئهای استان حدود ۱۳۰ میلیون متر مکعب (حدود ۸ درصد) کاهش را نسبت به آمار دوره بلند مدت نشان می دهد. شامل: آبخوئهای کم عمق حدود ۸۶ میلیون مترمکعب کاهش و آبخوئهای عمیق حدود ۴۴ میلیون متر مکعب کاهش را نشان می دهد. حسینی تصریح کرد: با توجه به کاهش بارش ها در سال آبی جاری و در نتیجه کاهش آب سطحی و زیرزمینی، به طور قطع مدیریت مصرف در بخش های مختلف به ویژه کشاورزی و شرب می تواند به ما در عبور از بحران آبی سال جاری یاری دهد که به طور قطع این کار نیازمند همکاری همه مردم است.

مدیر عامل شرکت آب منطقه ای گلستان با بیان اینکه از اول مهر ۹۹ تا ۳۰ اسفند مقدار بارش تجمعی در استان ۲۲۰ میلی متر بوده است، گفت: این آمار نسبت به دوره بلند مدت که ۳۰۳ میلی متر است کاهش ۲۷ درصدی را نشان می دهد. به گزارش روابط عمومی شرکت آب منطقه ای گلستان، سید محسن حسینی اظهار کرد: کاهش بارش ها در حوضه گرگانرود ۳۱ درصد، اترک سفلی ۱۴ درصد، قره سو ۳۱ درصد، نکارود علیا ۲۴ درصد و خلیج گرگان ۲۶ درصد کاهش نسبت به بلند مدت را طی این مدت نشان می دهد. وی افزود: متوسط دمای اندازه گیری شده در ایستگاههای دشت، ۱۲ درجه سانتیگراد که نسبت به آمار بلندمدت که ۱۲.۲ درجه سانتیگراد است، ۰.۲ درجه کاهش را نشان

کشش

۰۱۷۳۲۲۵۱۳۱۶

۰۱۷۳۲۲۴۴۳۰۲

زمان بندی خدا حرف ندارد

شوم که زمان بندی خدا حرف ندارد. اگر هدفی دارید فوق العاده است. من یکی از الهام بخش ترین آدم‌هایی هستم که در تمام عمرتان خواهید دید. اهداف زندگی من بسیار بلند بالاست اما یاد گرفته‌ام که همراه با لیست اهدافم باید با خودم کمی مدارا کنم. ازدواج کردن در بیست و پنج سالگی، باردار شدن در سی سالگی، رییس بخش شدن قبل از چهل سالگی! این اعداد فقط یک سری اعداد تصادفی هستند. حدس بزنید چرا؟ چون هیچکدام از این برنامه‌هایی که برای خودم پیش‌بینی کرده بودم درست از آب درنیامد. ازدواج و بچه‌دار شدنم خیلی زودتر از آنچه فکر می‌کردم اتفاق افتادند و موفقیت کاری‌ام خیلی بدتر از آنچه پیش‌بینی کرده بودم و معلوم شد که زیباترین اتفاقات زندگی ام اصلاً در لیست کارهایی که باید انجام بدهم نبودند. امروز ممکن است کارهای زیادی در لیست کارهایی که باید انجام بدهم داشته باشید. اما لیست بلندبالایی از اهدافی که به آن‌ها رسیدم هم باید داشته باشید. شما تا این‌جا کارهای ریز و درشت بسیاری انجام داده‌اید. اهدافی که شما سال‌ها پیش به آن دست یافته‌اید، الان تازه در لیست اشخاص دیگری نوشته شده است. روی کارهایی که انجام داده‌اید تمرکز کنید. به آن قدم‌های کوتاهی دقت کنید که با پاهای لرزان در طول قالی اتاق نشیمن برداشته‌اید. لحظات کوچک را جشن بگیرید. این لحظات مقدس هستند. حتی اگر مراحل رسیدن شما به هدفتان نباشند. هیچ چیز با ارزش‌تر از امروز نیست. زمان بندی خدا حرف ندارد و احتمالاً بسیار زیادی وجود دارد که با قرار نگرفتن در جایگاهی که فکر می‌کردید به آن می‌رسید، دقیقاً به جایی برسید که برایتان مقدر شده.

■ کتاب خودت باش دختر



آن نرسیده بودم غصه می‌خوردم. فقط گذر زمان کمکم کرد تا بفهمم آنچه می‌خواستم و به دنبالش بودم اصلاً در سرنوشت من نوشته نشده. مقدر شده بود که آن دخترهایی که به سرپرستی گرفته بودیم تنها برای مدت کوتاهی فرزندان ما باشند. یا این‌که ما برای مدت کوتاهی والدین آن‌ها باشیم. ما هر کدام بخشی از سفر زندگی یکدیگر بودیم. توقفگاهی در مسیر رسیدن به مقصد. حتی اگر هیچ کدام شاهد رسیدن یکدیگر به مقصد نباشیم. الان که نشسته‌ام و این فصل را ویرایش می‌کنم، دخترم توی صندلی راحتی اش که روی میز آشپزخانه کنار کامپیوترم گذاشته‌ام خوابیده. درست پنج ماه بعد آنکه دوقلوها را پس گرفتند، پنج ماه بعد از آنکه تصور می‌کردم دیگر نمی‌توانم برای گرفتن سرپرستی یک دختر بچه تلاش کنم، با مادر واقعی دخترم ملاقات کردم و با هم برای به سرپرستی گرفتن نوزادش به توافق رسیدیم. استرس بسیار زیادی داشتم. از این‌که در روند کارمان مشکلاتی مثل قبل ایجاد شود می‌ترسیدم. اما آنچه از این تجربه حاصل شد یک رابطه خوب با نوآ و خانواده اولش بود. رابطه‌ای خاص که انگار توسط خود خدا برنامه‌ریزی شده بود و دوباره باید یادآور

نیست این خواسته‌ام برآورده شود چرا روزی آرزویش را در دلم کاشتی؟ خدایا اگر دوباره تلاش کنیم تو که نمی‌خواهی قلبم را بشکنی؟ می‌خواهی؟ چون انجام این پروژه با تمام مراحلش، دادگاه رفتن و ملاقات با والدین بچه و دکتر و سازمان کودکان و خدمات خانواده به اندازه کافی برایمان دشوار بوده. تو که نمی‌خواهی بعد از این همه تلاش ما را دست‌خالی برگردانی؟ می‌خواهی؟ می‌خواهی؟" در میان این افکار هولناک انگار شنیدم که خدا از من پرسید: "آیا به آنچه من برای تو مقدر کرده‌ام ایمان داری یا نه؟" این همان جایی است که تمام مسائل به آن ختم می‌شود. ایمان! باور به این‌که زندگی‌تان همان‌طور که مقدر شده گشایش پیدا خواهد کرد. حتی اگر اتفاقی دردناک رخ دهد که تحملش سخت باشد. آیا به برنامه‌ای که خدا برایمان داشت ایمان داشتیم؟ صبر کردیم. بارها شاهد این واقعیت بوده‌ام و این به آن معنا بود که باید ایمانم را حفظ کنم. حتی وقتی پرورشی‌ها می‌کنم راحت، ساده یا حتی امن نیست. می‌توانم کل روز برایتان مثال بیاورم. می‌توانم به صدها لحظه از زندگی‌ام اشاره کنم که فکر می‌کردم باید چیزی را به دست می‌آوردم و چون به

ریچل هالیس-من و دیو زمان زیادی را صرف گذراندن مراحل فرزندخواندگی کردیم. تقریباً پنج سال پیش پروسه‌ی پذیرش سرپرستی دختر بچه‌ای که اهل اتیوپی بود را شروع کردیم. بعد از کلی کار اداری و پر کردن هزاران فرم و صد بار اثر انگشت دادن در نهایت نوبت بررسی پرونده ما شد. دو سال منتظر ماندیم اما برنامه سرپرستی کودکان در اتیوپی متوقف شد و به این نتیجه رسیدیم که انتظار بیشتر بی‌فایده است. باید در عزای از دست دادن زندگی و دختری می‌نستیم که تصور کرده بودیم مال ما خواهد شد. از نو شروع کردیم. تصمیم گرفتیم از دختر بچه‌های پرورشگاه لس‌آنجلس مراقبت کنیم. چون متوجه شدیم تعداد بچه‌های آن‌جا زیاد است. در طول آن مدت دو دختر بچه را از این پرورشگاه به خانه آوردیم و هر بار که وقت رفتن هر کدام از آن‌ها می‌شد تا مدت‌ها از غصه گریه می‌کردم. دو ماه بعد خبر دادند که دو دختر دوقلوی تازه متولد شده دارند و قرار است سرپرستی آن‌ها را به ما واگذار کنند. وقتی شش‌روزه بودند آن‌ها را از بیمارستان به خانه آوردیم. برایشان اسم انتخاب کردیم و در کنار آن‌ها عشقی را تجربه کردیم که توصیفش غیرممکن است. بدون آنکه بدانیم پدر واقعی‌شان اعلام کرده بود که فرزندانش را می‌خواهد. بنابراین پنج هفته بعد بچه‌هایی که فکر می‌کردم دخترهای خودم شده‌اند را از من گرفتند. حال خوبی نداشتم و نمی‌دانستم باید چکار کنم. حتی نمی‌دانستم که آیا توان تلاش دوباره برای گرفتن سرپرستی دختری را دارم یا نه. می‌دانم که داشتم اجازه می‌دم ترسم بر من غلبه کند و نگران بودن داشت من را از برداشتن قدم بعدی دور نگه می‌داشت. بعد از چنین واقعه غم‌انگیزی سخت می‌شود نگران نبود. خیلی گریه کردم. با خودم می‌گفتم: "خدایا اگر قرار



حسین دهنوی - مشاور خانواده

سوال) پسر یازده ساله‌ام بسیار ولخرج است. علت چیست و چگونه می‌توان این رفتار را اصلاح کرد؟

جواب) شما باید از هم‌اکنون جلوی این رفتار را بگیرید. زیرا ممکن است در آینده نیز توان مدیریت پول (عقل معاش) را نیابید و در زندگی خانوادگی‌اش دچار مشکل شود. برای اصلاح این رفتار به نکات ذیل توجه کنید:

۱. اصلاح الگوها: به نقش الگویی خود توجه داشته باشید. فرزندان این‌گونه رفتارها را به‌طور معمول از الگوها می‌گیرند. بنابراین اگر در دخل و خرج خود مدیریتی ندارید، آن را اصلاح کنید. در صورتی که به‌صورت چشم‌وهم‌چشمی مخارج بیهوده‌ای را در زندگی متحمل می‌شوید، آن را محدود کنید. یکی از آثار منفی آن همین است که فرزندان نیز به ولخرجی روی می‌آورد. ممکن است بین نزدیکان الگویی وجود دارد که خود را با او همانند می‌سازد. در این صورت ارتباط خود را با او محدود کنید.

۲. محدودیت مالی: از دادن پول توجیبی زیاد به فرزندان‌تان بپرهیزید. پول توجیبی فراوان، افزون بر ولخرج کردن فرزند، مشکلات فراوان دیگری را نیز در پی خواهد داشت. یادمان باشد که اگر انسان احساس بی‌نیازی کند طغیان خواهد کرد. پول توجیبی فراوان روزبه‌روز بر خواسته‌ها و تمایلات او می‌افزاید و از طرفی انگیزه‌اش را برای کسب درآمد در تعطیلات درازمدت مدرسه می‌گیرد. فرزند ما گاهی به پول بیشتری نیاز دارد که پول توجیبی آن نیاز را بر نمی‌آورد. برای پاسخ به این‌گونه نیازها می‌توانید در مقابل کاری که افزون بر وظیفه روزانه‌اش در منزل انجام می‌دهد به او دستمزد بپردازید. کارهایی که برای انجام آن‌ها به دیگران پول می‌دهید.

اعطای وام و کسر کردن اقساط آن از پول تو جیبی در درازمدت نیز راه دیگری برای برآورده کردن نیازهای موردی فرزند است.

۳. پول توجیبی روزانه: اگر پول توجیبی ماهیانه یا هفتگی که رقم قابل توجهی می‌شود، فرزندان را به ولخرجی می‌کشاند، پول توجیبی‌اش را روزانه بدهید. البته امتیاز پول توجیبی ماهیانه یا هفتگی این است که باعث تمرین مدیریت پول (عقل معاش) در فرزند می‌شود.

۴. آموزش بودجه‌بندی: به فرزند خود بودجه‌بندی پول را بیاموزید. به او بیاموزید که قسمتی از پول خود را برای خود و قسمتی را برای دوستان و همسالان خرج کند و قسمتی را نیز پس‌انداز کند. پس از مدتی می‌توانید حساب بانکی برایش بگشایید و هر از چند گاهی مبلغی را به حسابش واریز کنید. داشتن پس‌انداز، ارزش پول را برایش محسوس‌تر می‌کند و در کاهش ولخرجی او مؤثر خواهد بود. بودجه‌بندی پول را می‌توانید به شکل عملی به فرزندان بیاموزید. وقتی حقوق خود را دریافت می‌کنید آن را جلوی فرزندان برای نیازهای زندگی تقسیم کنید.

۵. خرید مشترکات: مدتی بکوشید خریدهایتان را با فرزند خود به‌صورت مشترک انجام دهید و در صورت خرید منطقی و پرهیز از ولخرجی تشویقش کنید. بد نیست رسیدهای خرید شما را ببیند تا متوجه شود که چگونه برای تأمین زندگی از پولتان به‌بترین شکل استفاده می‌کنید.

داستان انگیزی

سخنران درحالی‌که یک بیست دلاری را بالای دست برده بود از حدود دویست نفر حاضر در سمینار پرسید: «چه کسی این بیست دلار را می‌خواهد؟» همه دست‌ها بالا رفت. او گفت: «قصدم دارم این اسکناس را به یکی از شما بدهم. اما ابتدا اجازه بدهید کارم را انجام دهم.» سخنران بیست دلاری را مچاله کرد و بعد پرسید: «هنوز کسی هست که این اسکناس را بخواهد؟» دست‌ها هنوز هم بالا بود. او گفت: «خب اگر این کار را بکنم چه می‌کنید؟» سپس اسکناس را به زمین انداخت و آن را زیر پایش لگد کرد. او بیست دلاری مچاله و کثیف را از روی زمین برداشت و گفت: «کسی هنوز این را می‌خواهد؟» دست‌ها همچنان بالا بود. سخنران گفت: «دوستان من شما همگی درس ارزشمندی را فراگرفتید. در واقع چه اهمیت دارد

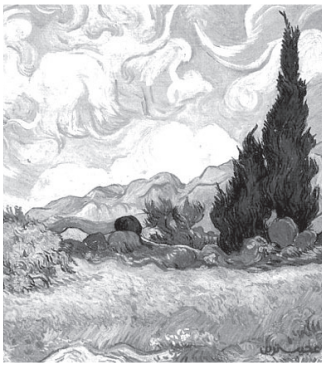
بیست دلاری

شده‌ایم. اما اصلاً مهم نیست که چه اتفاقی افتاده و چه اتفاقی خواهد افتاد. شما هرگز ارزش خود را از دست نخواهید داد. کثیف یا تمیز، مچاله یا تا خورده، هنوز برای کسی که شما را دوست دارد و برای کسی که شما را خلق کرده ارزشمند هستید. خدا هیچ‌گاه بنده‌اش را فراموش نمی‌کند.





شعر



خواب دیدم که نت به نت لالایی هر شب من لهجه ی بغض کیود کفتراته آقا جون ضامنم شدی که از وحشت زندون زمین راهی شم مثل یه پروانه به سمت آسمون اما خیلی دوره دستام از ضریحت می دونم آخه لطف تو کجا و من بی نام و نشون جز خدا و خودت آقا هیچ کسی خیر نداره اون قده دلم سیاهه که دعام اثر نداره خب می دونی خیلی ساله جفت اهلی زمینم شکل اون پرنده ای که دیگه بال و پر نداره دیگه از همه بریدم خسته و زخمی و تنها بقچه ی غریبیمو بغلم گرفتم از غم ناامید از کار دنیا اومدم شاید بخیر بندم تا دخیل گریه هامو به ضریح تو ببندم آخه بی بهونه لالایی هر شبم هنوز لهجه ی بغض کیود کفتراته آقا جون زیر سایه یه شب از وحشت زندون زمین راهی می شم مثل یه پروانه به سمت آسمون بغضم از بس پر درده توی اشکام جا نمی شه گوشه ی دنجی برای حق هم پیدا نمی شه اما این جا توی صحنه حتی فکر گریه خوبه جز به دست مهر بونت قفل بغضم وانمی شه آقا جون شفاعتم کن که تویی محرم رازم دست رد زن به سینهم حالا که پر از نیازم دست رد زن به سینم حالا که خیلی غریبم توی این واموندگی هام تویی تنها چاره سازم خواب دیدم که نت به نت لالایی هر شب من لهجه ی کیود بغض کفتراته آقا جون...

■ علی قزلسوفلو

هر چه مجنون عشق می شد، درد لایلا بیشتر گرچه ظرفش را شکسته گشته شنید بیشتر من تو را گم کرده ام در کوچه های غرق درد هر چه من مشغول بودم، حجم غم ها بیشتر در تمام سجده هایم، ذکر با و برف بیش در قوتم یاد نام و نان و غوغا بیشتر جمعه هایم خالی از عطر حضور ندبه ها گرم دنیا روزهایم، کار فردا بیشتر من حقیقت را به دنیای مجازی داده ام هر چه دورم از تو نزدیکم به دنیا بیشتر سهم تو در بقراری های دل، ناچیز بود وسعت آشوب و درد تلخ اما بیشتر بارها در کوچه ها دیدم تو را و زده شدم من که مغرورم ولی دیوار حاشا بیشتر عاقبت هم سیصد و بیچاره، آدم مانده در ابتلائی عشق تو یا حکم فتوا بیشتر

■ مرصیه قاسمعلی



می کشد. خون شکت می زند روی داشبورد. سرش می افتد روی فرمان. صدای رگبار تیربار، خرد شدن شیشه جلو و افتادن حسین و اصابت اتومبیل به کوه، چنان سریع و ناگهانی اتفاق می افتد که مجال هر نوع عکس العملی را از من می گیرد. وقتی به خودم می آیم که مجاله افتاده ام کف لندرو و تمام استخوان هایم تیر می کشند. صدای تیراندازی قطع می شود. انگار بین خواب و بیداری هستم. معلق در فضایی دهشتناک. نیم خیز می شوم. دست هایم را به لبه ی صندلی جلو می گیرم و سرم را می کشم بالا. سرم گیج می رود. سرهای رضا و حسین کنار هم افتاده است. صندلی جلو پر از خون است. هنوز از سوراخ پیشانی رضا خون سرریز می شود. حسین اما چشم از چشم و دستش فوران می کند. هر دو شهید شده اند. به همین سادگی و ساده تر این که من روی جنازه آن ها خم شده ام. بی بغض و گریه ای. چه باید می کردم؟ به خاطر ترس و اضطراب از بروز خطر دیگری برمی خیزم. من خطر را در فاصله ای نه چندان دور می بینم. آن ها چهار نفر مسلح بودند. از شیب کوه به شتاب پایین می آمدند. فقط یکی از آن ها دستار کردی بر سر داشت و آن سه نفر دیگر نوارهای فشنگشان بر سینه هایشان برق می زد. از ترس سست شده بودم و بی رمق. اما باید جاکن می شدم. کیف دوربین را برمی داشتم و می زدم به کوه. همین کار را می کنم. شیب کوه تند است اما من چون قوچی تیزپا از سینه کش کوه بالا می روم. چنان نفس نفس می زدم که قفسه ی سینم تیر می کشد. باید در پناه صخره های بایستم. می ایستم و به پشت دراز می کشم. گوش تیز می کشم. تنها صدای نفس هایم است که ضرابهنگ تندی دارد. حجب آبی آسمان نگاهم را پر می کند. سکوت کوه را صدای انفجاری در هم می کوید. حجب آبی آسمان می شکند و من از جا می جهم. هجوم درد در ناحیه قلبم نیم خیزم می کشد. تکیه می دهم به تخته سنگ. بی تایم. باید بگریزم. کیف دوربین را برمی دارم و آن را با یک دست به سینم می فشارم. دست دیگرم ستون تخته سنگ است. سرک می کشم. می شود جاده را دید و لندرو را که در آتش می سوزد. چهار مرد مسلح از جاده دور می شوند. فاجعه اینک رخ داده است و چه خوب حسین از لسان حافظ گفته بود: «در زلف چون کمندهش، ای دل میبچ کان جا/ سرها بریده بینی بی جرم و بی جنایت»

شک دارم که بیدارم. و ای کاش نبودم. کابوس های عالم خواب هر چند که شوم باشند با تلنگری و می روند. می نشینم بین هستی و نیستی. بین عدم و وجود فاصله ای نیست. زندگی به یک موند است. همان طور که زندگی رضا و حسین به لحظه ای دود شد و رفت هوا. باید به خاطر بسپارم چله تابستان پنجاه و هشت را که در کمین خونین، رضا و حسین هر دو جوان و پرازو سوختند. فاجعه رخ داده است؛ تلخ و ناگوار. شکیبایی می خواهد تا بشود از کنار این فاجعه گذشت و من می گذرم. کیف به دست، افتان و خیزان. به کجا؟ پناه. تا پناه راهی نیست. رو به غروب؛ آنجا که خون پاشیده شده است بر آسمان در پس کوه. اگر انگیزه ماندن نبود، این پای خسته نای بر خاستن نداشت. اما امید مرا به پناه می کشاند...

■ کتاب نشانه های صبح

پیش چشمم پرنده تر شده ای
عاقبت راهی سفر شده ای
خواب دیدم که نور نوشیدی
زیر باران عشق تر شده ای
می شود در هلال ماهت دید
از زمین و زمانه سر شده ای
غرق اغوش لن ترانی ها
آسمانی و بی اثر شده ای
بغض خوشحالی است این پسر
مژدگانی بده پدر شده ای

■ نده محمدی

نشانه های صبح



نسیم خنکی می وزد. آبادی کوره دهی است در حاشیه کوه. خانه ها قوطی کبریتی از سینه ی کوه بالا رفته اند. سبز و پردرخت. هر کس که می گذرد نگاهمان می کند. به خصوص بقال پیری که روی چهارپایه نشسته است و به من که نوشابه ام را تا نیمه خورده ام زل زده است. بدم نمی آید که سر صحبت را با او باز کنم. می پرسم: «تا پناه چقدر راه است؟» با لهجه ی غلیظ کردی می گوید: «نیم ساعت» رضا سرش را می آورد بیخ گوشم.

پیرس جاده امنیت دارد یا نه. می گویم: «درست نیست. مگر لندکروز ارتش را ندیدی؟» حسین ته مانده نوشابه اش را می ریزد روی زمین. شیشه ی خالی را می دهد به دست پیرمرد و می پرسد: «جاده امنیت دارد؟» و با دست اشاره می کند به جاده که پیچ خورده و از کوه کشیده است پایین. پیرمرد انگار چیزی نمی فهمد. همان بهتر. تا حسین پایچ او نشده پول نوشابه ها را حساب می کنم و راه می افتم. این بار هر سه خوشیم. نوشابه و هوای خنک کوهستان ما را به وجد آورده است. می خواهم لطفه ای بگویم. هر چه فکر می کنم چیزی به خاطر نمی آید. سکوت را باید شکست. سکوت در کوهستان ترس آور است. اگر دیشب پای صحبت بچه های بسیج ننشسته بودیم و از کمین و سر بریدن ها نپرسیده بودیم، از این سفر واهمه نداشتیم. همه صحبت ها دیشب حول محور کمین بود. پورش ناگهانی به جاده و قتل و اسارت و خشونت. گفته بودند: «ضد انقلاب به صغیر و کبیر رحم نمی کند. حتی به کردهای منطقه که هوادار انقلاب هستند.» من گفته بودم: «اتومبیل ما آرم صداوسیما دارد. کاری به ما ندارند.» پوزخندی زده بودند و بعدش سکوت. سکوت داخل ماشین آزاردهنده است. رضا آرام می راند. حسین لب هایم می جنبد، ولی بی صدا. لاید غزلی از حافظ را زمزمه می کند. می خواهم بگویم بلندتر بخوان که ناگهان شیشه جلوی ماشین جرینگی می شکند. رضا آه کواتهی

ابراهیم حسن بیگی_ از روبرو موتورسواری به طرف ما می آید. رضا یکباره ترمز می کند. کیف دوربین می افتد کف ماشین. بازو و ساعد دست راستم محکم می خورد به زده آهنی پشت صندلی. دستم تیر می کشد. فریاد رضا بلند می شود: «یا ابالفصل آمدند» حسین از هول می خواهد از ماشین بیرون بپرد که در باز نمی شود. من هم دست کمی از او ندارم. فقط شانسی آورده ام که حرفی نزده ام، و الا آبروی من هم رفته بود. موتورسیکلت زوزه کشان از کنارمان می گذرد. مرد میان سال کردی سوار بر آن با دستاری بر سر و سیلی پر پشت از مقابل نگاه های وحشت زده ما دور می شود. آه از نهاد حسین بلند می شود و نفس عمیقی از من. رضا گویا جرات نفس کشیدن هم ندارد. کپ کرده است روی فرمان و زل زده به نقطه ای. با کف دست می زدم به پشتش. از جا می پرد. به روی خودم نمی آورم که چقدر ترسیده ام. می گویم «زرد کردی پسر؟ راه بیفت که پاک آبرویمان را بردی.» بیچاره رضا. دلم به حالش می سوزد. دودستی چسبیده به فرمان. دوباره راه می افتد. حسین هم دست کمی از او ندارد. اما با سیاست تر از او است. او هم مثل من سعی می کند ترسش را نشان ندهد. حسین بلند و کش دار می خندد؛ خنده ای عصبی. کم مانده است بگویم برگردیم. خنده ی حسین قطع شده است، اما دهانش هنوز نیمه باز است و سرش را تاب می دهد. طوری که انگار به حال ما تأسف می خورد. به غیرتم برمی خورد. می گویم: «چته؟ خنده داره؟» حسین به در تکیه می دهد. نیم رخش به من است می گوید: «باید به حال خودمان گریه کنیم، ترسوها!» حسین سعی می کند بل بگیرد. می گویم: «یک نگاه به آینه بینداز. رنگ به صورت نداری.» چنگ به موهایم می زند. خوشم آمد. حال گیری بامزه های بود.

خم می شوم. کیف دوربین را می گذارم بین پاهایم. تکیه می دهم به پشتی صندلی. به این فکر می کنم که ترس چیز بدی نیست. اما ترس ما منشاء درستی ندارد. این فکر خودم را کمی تسکین می دهد و زمانی به آرامش نسبی می رسم که اتومبیل لندکروز ارتشی از روبرویمان می آید. تیرباری روی آن کار گذاشته اند و سربازی پشت آن ایستاده است. اتومبیل از کنارمان می گذرد. رضا نفس بلندی می کشد و عرق پیشانی اش را پاک می کند. می رسیم به آبادی. آثار حیات ترس را زایل می کند. به رضا می گویم گوشه ای بایستد. می کشد کنار و در حاشیه جاده نگره می دارد. هنوز اضطراب در نگاهش دیده می شود. می پرسد: «چی شده آقا سعید؟» خنده ی آرامی می نشیند روی لب هایم. آرامش خاطری پیدا می کنم که باید بروزش بدهم. نوشابه ای می خوریم و راه می افتم.

حسین اما موافق نیست. می گوید: «این جا ممکن است امنیت نداشته باشد.» می خندم. رو به رضا می گویم: «پیر پایین آقا رضا! بعد دست می گذارم روی شانه حسین. هر کجا که مردم باشند امنیت هم هست. پیاده می شویم. مقابل بقالی کوچکی که چند جعبه نوشابه را کنار ستون سایبان چیده است، می ایستیم. هر کداممان نوشابه ای در دست و آرامشی کامل در دل.

شعر

این روزها

دستهایم

چقدر به شعر می آید

دست در دستش ک راه میروم

پای تنهایی ام

طول خیابان را تاویل می زند

و کسی تنگی رخت خاطرتم را

میگیرد از دل کوچه

و می آویزد

ب سیم آخر احساسی

که حواسم را سر داده

به شاعرانگی ام

ک لیز بخورم
تا تلاقی عریان باغچه و باران
من از حنجره شب
با تو حرف میزنم
من از حنجره شب
بی واژه
درد دل می کنم
بالاله عباسی های بیدار:
کاش پرنده های شعرم
روی اقلی های شهری بخوانند
ک شبیه دستهای اوست...

■ مریم قربانی



پرداخت تسهیلات رونق تولید به واحدهای تولیدی



رئیس سازمان صنعت معدن و تجارت گلستان در چهارصد و بیست و یکمین جلسه کارگروه رونق تولید استان گفت: از محل اعتبارات سال ۹۹ مبلغ ۱۱۷۸ میلیارد تومان تسهیلات رونق تولید به واحدهای تولیدی گلستان پرداخت شده است. به گزارش روابط عمومی، حسین طلوعلیان گفت: از محل اعتبارات رونق تولید سال ۹۹ یعنی از ابتدای مرداد ماه تا پایان سال گذشته، درخواست تسهیلات ۴۷۳ واحد تولیدی استان پس از تصویب در کارگروه تسهیل و رفع موانع تولید استان جهت دریافت بیش از ۳۴۱۵ میلیارد تومان تسهیلات رونق تولید به بانکهای عامل معرفی شده اند. وی گفت: از کل واحدهای معرفی شده به بانکها تعداد ۲۱۴ واحد تولیدی استان ۱۱۷۸ میلیارد تومان تسهیلات رونق تولید دریافت نموده اند و هم اکنون استان گلستان در پرداخت تسهیلات رونق تولید پس از استانهای البرز، سمنان، زنجان و قزوین در جایگاه پنجم کشور قرار دارد. وی گفت: از محل اعتبارات تبصره ۱۸ نیز از ۹۹ درخواست مصوب شده جهت دریافت ۷۲۲ میلیارد تومان تاکنون به ۲۸ واحد حدود ۲۶۷ میلیارد تومان تسهیلات این بخش پرداخت شده است که استان در جایگاه چهاردهم کشور قرار گرفته است. به گفته وی، از محل اعتبارات بازسازی و نوسازی نیز تاکنون درخواست تسهیلات ۲۴۶ واحد تولیدی استان جهت دریافت ۹۵۹ میلیارد تومان در کارگروه مصوب و جهت پرداخت به بانکهای استان ارسال شده که ۵۴ واحد ۱۷۲ میلیارد تومان تسهیلات این بخش را دریافت نموده اند و گلستان در این بخش نیز پس از استانهای هرمزگان و البرز، در رتبه سوم کشور قرار دارد. وی در خصوص تعداد جلسات و مصوبات کارگروه تسهیل استان نیز گفت: طی سال ۹۸ تعداد ۱۱۵ جلسه کارگروه تسهیل و رفع موانع تولید استان تشکیل شده که منجر به ۱۴۳۶ مصوبه گردیده بود و این تعداد جلسه در سال ۹۹ در تعداد جلسات با رشدی ۳۰ درصدی به ۱۵۱ جلسه رسیده و ماحصل این جلسات ۱۶۳۷ مصوبه بوده است که از نظر تعداد مصوبات نیز شاهد رشد ۱۴ درصدی هستیم.

عادی انگاری در بیماری کرونا موجب شیوع دوباره می شود

استاندار گلستان با اشاره به روند ابتلای مردم در استان و کشور اظهار کرد: عادی انگاری در بیماری کرونا موجب شیوع دوباره می شود و ماسک زدن، رعایت فاصله گذاری اجتماعی و شستشوی دست ها توسط مردم ساده ترین و مهمترین اقداماتی است که به کادر درمانی در مقابله با کرونا کمک می کند. به گزارش روابط عمومی، هادی حق شناس در جلسه ستاد استانی ستاد پیشگیری و مقابله با کرونا ضمن تقدیر از همراهی مردم و کادر درمانی در ایام نوروز تصریح کرد: اگرچه شرایط پیک چهارم در

گلستان همچون قالب استان ها آغاز شده است، اما شرایط استان بهتر از دیگر استان هاست و مجموعاً میزان ابتلای استان از پیک اول تا به امروز کمتر و کمتر شده است. وی افزود: در حال حاضر ۲۸۸ بیمار در بیمارستان های استان بستری هستند که از این تعداد ۴۶ بیمار در ICU و ۱۸ بیمار نیز به دستگاه ونتیلاتور متصل اند و طی ۲۴ ساعت گذشته یک نفر از هم استانی های عزیزمان فوت شده اند. استاندار گلستان گفت: همراهی مردم، زحمات کادر درمان، فعالیت مدیران دستگاه های اجرایی، فرمانداران،

بیان منفی آبخوان های گلستان



جاری انجام می شود. وی افزود: بتنی کردن و مدرن کردن کانهای انتقال آب حوضه فندرک نیز از دیگر اقدامات شرکت آب منطقه ای استان در شهرستان رامیان است که بزودی عملیات اجرایی آن نیز آغاز می شود. فرماندار رامیان نیز در این جلسه ضمن تشکر از تلاش های مدیر عامل شرکت آب منطقه ای استان در مدیریت منابع آبی استان، اظهار کرد: در حوزه آب تا اتفاقاتی چون نشست زمین رخ ندهد برای مردم و مدیران قابل درک نیست. جواد صادقلو با بیان اینکه اگر در حوزه آب بدون تخصص برنامه ریزی کنیم فردا با نیاز حیاتی مردم سروکار داریم، افزود: اگر روند کاشت برنج در استان ادامه داشته باشد در سال های آینده حتی برای آب شرب هم در استان با مشکل مواجه می شویم.

انجام می شود و مصرف آب آن از شالی کمتر نیست. حسینی با بیان اینکه مطالعات اجرایی سد قره چای رامیان وارد موافقت نامه سد زرین گل شده است، گفت: فاز دوم مطالعات سد قره چای رامیان در سال

استان رو به رو خواهیم شد. مدیر عامل شرکت آب منطقه ای استان تصریح کرد: هر چند گفته می شود که چغندر قند نیاز به آبیاری ندارد و کشت پاییزه است اما کشت چغندر قند در استان همراه با آبیاری

مدیر عامل شرکت آب منطقه ای گلستان گفت: در مجموع وضعیت بارش در شش ماهه نخست سال آبی جاری نسبت به دراز مدت ۲۷ درصد کاهش نشان می دهد و همچنین آورد رودخانه ها و تغذیه آبخوان ها کاهش شدید داشته است. به گزارش روابط عمومی، سید محسن حسینی اظهار کرد: چند سالی است به علت برداشت بیش از مجاز از سفره های آب زیرزمینی وضعیت آبخوان های عمیق استان منفی است و حتی آبخوان های کم عمق استان که پس از سیل وضعیت بهتری پیدا کرده بودند به علت شالیکاری های وسیع در سال گذشته با افت مواجه شده اند. حسینی بیان کرد: اگر روند کشت شالی و چغندر قند که چند سالی است در استان آغاز شده است به همین منوال ادامه پیدا کند بزودی با پدیده نشست زمین در

نماینده مردم چهار شهرستان مینودشت، گالیکش، کاله و مراوه تپه در مجلس شورای اسلامی گفت: برای تحقق شعار تولید، پشتیبانی ها، مانع زدایی ها باید برخی بخشنامه ها و قوانین دست و پاگیر ضد تولید باقی مانده از سنوات قبل، بازنگری، اصلاح و یا حذف شود. رضا آریان پور اظهار داشت: قوانین و بخشنامه ها در یک دوره براساس شرایط زمانی صادر و اجرا شد اما برخی از آن ها در حال حاضر به مانعی برای تولید تبدیل شدند که مجلس شورای اسلامی و دستگاه های اجرایی باید با اصلاح و بازنگری و یا حذف آن به رونق تولید کمک کنند. وی بخشی نگرانی را از دیگر موانع پیش روی سرمایه گذاری و تولید

تحقق شعار سال نیازمند حذف قوانین ضد تولید است

گلستان به خصوص پشتیبانی بانکها از سرمایه گذاران برای تولید و تحقق شعار سال را ضروری دانست و گفت: پارسال به واسطه مشکلات ناشی از تحریم های ظالمانه استخبار جهانی و شیوع گسترده کرونا، تعدادی از واحدهای تولیدی و مشاغل تعطیل شد با این حال در سایه تلاش مسوولان، کارگزاران و سرمایه گذاران و صبر و ایستادگی مردم، اتفاقات خوبی نیز در جهش تولید کشور رخ داد. آریان پور اضافه کرد: نمایندگان مجلس شورای اسلامی نیز براساس نقش نظارتی خود پیگیری تحقق شعار امسال بوده و تلاش می کنند با همراهی دولتمردان، قوانین مورد نیاز حمایت از تولید یا رفع موانع آن را تصویب یا اصلاح نمایند.

دانست و گفت: بخشی نگرانی دستگاهها و نهادها در راستای حفظ استانداردهای تعریف شده مورد نظرشان، سبب کندی روند سرمایه گذاری و یا توقف فعالیت واحدهای تولیدی شده که باید این نگاه حذف شود. نماینده مردم چهار شهرستان مینودشت، گالیکش، کاله و مراوه تپه در مجلس شورای اسلامی، نبود یا کمبود زیرساخت های لازم در گلستان برای سرمایه گذاری و تولید را از موانع تحقق شعار امسال دانست و ادامه داد: با وجود برخورداری استان از ظرفیت های فراوان در بخش های مختلف، هنوز ظرفیت شهرک های صنعتی از جمله در کاله و گالیکش جوابگوی نیاز سرمایه گذاران نیست. وی حمایت دستگاه های اجرایی

صادرات ۲ هزار تن کالا در تعطیلات نوروز از گمرکات

و واحدهای تولیدی بوده اند. وی گفت: ۱۹ هزار و ۸۸۲ تن کالا در تعطیلات نوروز از گمرکات گلستان صادر شد. مدیر کل گمرک استان گلستان در بخش دیگری از سخنان خود گفت: در سال ۹۹ با توجه به شیوع کرونا و بسته شدن مرز، کاهش ۲۵ درصدی حجم صادرات کالا و کاهش ۷۵ درصدی واردات را نسبت به سال ۹۸ شاهد بودیم. وی درآمد وصولی گمرکات در سال گذشته را ۲۱ میلیارد و ۶۷۴ میلیون تومان اعلام کرد.

برون صادر شد. وی افزود: کارکنان گمرک استان گلستان به منظور ارائه خدمات به واحدهای تولیدی، تجار و بازرگانان و در راستای شعار سال جهت تسریع عملیات گمرکی و بدون وقفه و حتی در روز طبیعت مشغول به خدمات رسانی بوده اند. حسینی بیان کرد: همچنین در این مدت سایر واحدهای گمرک از جمله بندر ترکمن، پایانه های صادراتی، فرودگاه گرگان و گمرک مرزی اینچه برون هم بدون تعطیلی در خدمت تجار، بازرگانان

مدیر کل گمرک استان گلستان از صادرات حدود ۲۰ هزار تن انواع کالا طی تعطیلات نوروز از گمرکات استان خبر داد. به گزارش مهر، سید ابراهیم حسینی اظهار کرد: گمرک گلستان از لحظه تحویل سال تا پایان تعطیلات نوروزی لحظه ای تعطیل نبوده است. مدیر کل گمرک استان گلستان افزود: از ابتدای سال تا ۱۳ فروردین تعداد ۲۴۳ واگن کالای از جمله سیمان، سیب درختی، خرما، سیب زمینی، میلگرد، پروفیل از طریق گمرک راه آهن اینچه

گلشن مهتر

۰۱۷۳۲۲۵۱۳۱۶

۰۱۷۳۲۲۴۴۳۰۲



آقای سردبیر! جویش گر فهیم



■ سیدحسین میر کاظمی

ای نامه که می روی به سویش... گفتنی است ژانر نامه با هر مضمونی در زمینه های مختلف و تا اکنون به فرم پیامک نوشتاری، پل ارتباطی و حامل پیامی در انواع متعدد، اثرگذار و پاینده بوده و از این رهگذر هر قلمزنی در پوشه ی عمرش نامه های گویایی دارد که یادگاری از بازتاب تراوش چگونگی زیستی و زندگی شخص است و لاجرم در جای خود سند محسوب و کتاب می شود. با این اشاره کوتاه، نامه ای از نامه هایم پیش روست:

نامه ی هفتم

از من خواستی درباره ی شعر و شاعری معاصر، با هم گپ و گفتی داشته باشیم. مخلصه ی فکری ام شد و لاجرم قلاب پرسش: با کدام بضاعت، مرا چه اهلیتی است؟ سفرنامه ی ناصرخسرو قبادیانی بلخی سراینده ی قرن پنجم هجری تداعی ام شد در سفر به بصره و حکایت به گرمابه رفتن او در بصره. ناصرخسرو به وزیر ملک اهواز ابوالفتح علی بن احمد که مردی اهل بود و فضل داشت از شعر و ادب و هم کرمی تمام، به بصره آمده بود: رُقعَه ای می نویسد. سطور آخر رُقعَه اش چنین است: «رُقعَه ای نوشتم و عذری خواستم و گفتم که بعد از این به خدمت رسم و غرض من دو چیز بود یکی بی نوایی، دویم گفتم همانا او را تصور شود که مرا در فضل مرتبه ای است زیادت، تا چون بر رُقعَه ای من اطلاع یابد، قیاس کند که مرا اهلیت چیست، تا چون به خدمت او حاضر شوم خجالت نبرم.» حالیا! سردبیر جویش گر بسیار گرامی، حکایت ماست و صد البته نه به محتشمی و فضل و ادب ناصر خسرو، من هم در این مجال، چند رُقعَه شعرم را پیشاپیش تقدیم می دارم، تا به سبب رُقعَه شعرا، قیاس شود مرا چه اهلیتی است تا در باب گفت و گوی شعر و شاعری معاصر، اسباب خجالت نشوم. «هنوز عاشقانه»، «فقط نام»، «عریانی»، «عطش»، «بهاریه» و «نیایش طلوع

نوروز باستانی» از این جانب سیدحسین میرکاظمی.

و اما بعد تا چه پیش آید ... بدرودی و دیداری

۱ هنوز عاشقانه

هنوز پُر از رؤیایم
هنوز پُر از تصویرم
هنوز هم تنها!
مُدّام عاشقانه ای مرا
آه
ز هنوز!

۲ فقط نام

قلب این سکوت
همین در که می گوید
از من داخل نخواهد شد
تا به او بگویی
مثل تاک هستی
در ساحلی وعده داشته باشی و
بُرسی
با زمان چه می کنی؟
یقین باشد وابسته ی خاطره ها ایم
در بُشتِ پلک هایت
قلب این سکوت
از من به درون خواهد آمد
تو نامش را می دانی
همین! تمام رؤیاست.

۳ عریانی

آدم ها
چه سان در قالب عکس ها می نشینند
و نگاه/به نرم خاطره هاست
و عریانی باغ

۴ عطش

تا شقیقه ی نقره ای
دانه ها/آفتاب داغی را
روزشمار می کنند
تکان می خورد در چنگ باد
خوشه های دشت گندم زاری
تا کجا عطش!

۵ بهاریه

صدای نوزاد در منقار مرغ بود
نام های بی شمار
این خاک و اندوه سرد زمستانی
حال با این همه ترجه
می دمد بهار.

۶ نیایش طلوع نوروز باستانی

نوروزا، نوشادم کن در نوبهارم
نوروزا، نورخشانم در نوبهارم
نوروزا، نوجهانم کن در نوبهارم
نوروزا
نوشادم، نورخشانم، نوجهانم
ذوقِ رؤیایم.

پیامدهای کرونا برای سالمندان



یک روانشناس می گوید: سالمندان از جمله گروه های آسیب پذیر هستند که در دوران کرونا به دلیل قرنطینگی و کاهش تعاملات اجتماعی؛ احساس تنهایی کرده و دچار انزوای مضاعف می شوند. به گزارش ایرنا پلاس، سالمندان از جمله گروه های آسیب پذیر در بحران های مختلف از جمله بحران به وجود آمده از ویروس کووید ۱۹ هستند. رعایت پروتکل های بهداشتی و فاصله فیزیکی سبب شده این گروه از جمعیت در انزوا و تنهایی مضاعف تری نسبت به قبل قرار بگیرند. امری که علاوه بر سلامت فیزیکی، سلامت روحی و روانی آنها را نیز تحت الشعاع قرار داده است. در بسیاری از کشورهای توسعه یافته زیر ساخت هایی برای حمایت از این قشر اندیشه شده است. در حالی که ما شاهد نقطه ضعف هایی در کشورمان هستیم؛ اما باید دانست که می توان این نقیصه را از طریق برخی فعالیت ها و اقدامات جبران کرد. اینکه این امور و فعالیت ها چه هستند و چگونه می توان به سالمندان در این روزها کمک کرد، سبب شد با فاطمه کاشی، روانشناس به گفت و گو بنشینیم.

پیامدهای کرونا برای سالمندان

کاشی در خصوص وضعیت سالمندان در دوران کرونا گفت: شیوع ویروس کرونا در نقاط مختلف جهان تهدیدی برای سلامت جسم و روح بیشتر مردم محسوب می شود. اما همانطور که می دانیم آسیب پذیری گروه های سنی مختلف در برابر انواع بیماری ها متفاوت است. سالمندان نیز از این امر مستثنی نبوده و در برابر ویروس ها، به مراقبت بیشتری احتیاج دارند. وی افزود: شیوع ویروس کرونا و انزوای اجتماعی و احساس تنهایی ناشی از آن، به اضطراب و ترس از تنهایی بیشتر در سالمندان دامن زده است. بطوریکه از آثار سوء جسمانی تنهایی و انزوای اجتماعی بر سالمندان، می توان به کم

سالمندان ایجاد و به ارتقای سلامت روان آنها کمک می شود.

برای مهار اثرات ناشی از کرونا بر سالمندان چه کارهایی می توان انجام داد؟

کاشی پیرامون اینکه برای مهار اثرات ناشی از کرونا بر سالمندان چه اقداماتی می توان انجام داد، گفت: برای تقویت سیستم ایمنی بدن فرد سالمند، باید به میزان خواب، تغذیه مناسب و فعالیت بدنی او بیش از گذشته توجه داشت. همچنین این نگرانی وجود دارد که با به حداقل رسیدن تعاملات، تماس ها و ترغیب افراد مسن تر به ماندن در خانه، سلامت روحی و روانی این افراد با خطر روبه رو شود. بنابراین تماس های مکرر تلفنی و تصویری برای احوال پرسی، انجام خریدهای ضروری مانند نیازهای دارویی، پرداخت قبوض به صورت اینترنتی یا تامین مایحتاج روزانه به صورت کلی، از جمله اقدامات همدلانه و مسوولانه ما برای سالمندان عزیز، می باشد. از طرفی ترغیب سالمندان به خاطره گویی هم نه تنها سبب می شود سیستم مغزی آنها فعال باش بلکه سبب می شود نوعی احساس کارآمدی داشته باشند. این روانشناس اضافه کرد: ضروری است که ما به سلامت روان سالمندان به همراه تغذیه سالم، فعالیت های ورزشی سبک یا موسیقی شاد در محیط امن، ارتباط با طبیعت و گوش دادن به صدای پرندگان، حفظ ارتباطات اجتماعی با رعایت بهداشت فردی اهمیت بیشتری دهیم. کاشی در پایان گفت: از نکات دیگری که بسیار حایز اهمیت است، برقراری محدودیت دسترسی سالمندان در انتشار اخبار و مطالب به ویژه در پیام رسان های اجتماعی است. تا جاییکه ممکن است باید افراد سالمند را به دور از هرگونه نگرانی و اخبار و شایعات نگه داریم.

زمنه ای باید بدانند که چگونه باید پیشگیری کنند و چه راهی برای بیماری و حفظ خود در نظر بگیرند. علاوه بر این، فراهم کردن شرایط امن اجتماعی، اقتصادی و محیطی نیز منجر به آرامش هر چه بیشتر سالمندان می شود. افرادی که فرد سالمند در خانه دارند، باید بدانند که چقدر نقش مهم و تاثیر گذاری بر کیفیت زندگی سالمندان دارند. باید از خودشان بپرسند که شرایط را به گونه ای فراهم می کنند که آنها به تنهایی، انزوا و افسردگی کشیده نشوند؟ یا شور و اشتیاق یک زندگی شاد و طبیعی را به ارمان آورند؟ در واقع این موارد سوالاتی هستند که کسانی که از سالمندان مراقبت می کنند باید در نظر بگیرند و نسبت به آنها آگاهی داشته باشند. این روانشناس تاکید کرد: اگر سالمند در محیط امن باشد، خصوصا در دوران کرونا از سلامت روان بهتری برخوردار خواهد شد. چون یکی از معضلاتی که سالمندان دارند، ترس از مرگ است. دوره کرونا هم این ترس را شدت بخشیده و آن را چند برابر کرده است. بنابراین در صورتیکه محیط از نظر پوشش های خبری و اطلاعات درستی که از فرزندان گرفته می شود، مدیریت شود قطعاً احساس بهتری در

موثر بودن آگاهی از دوران سالمندی در رفع بحران های مربوط به آن

کاشی در خصوص اهمیت آگاهی از دوران سالمندی توضیح داد: سالمندی دوره ای از زندگی هر فرد است که آن را تجربه خواهد کرد. از این رو داشتن آگاهی از این دوران، بیماری ها، مسایل و شرایط آن در مهار اثرات آن بسیار مهم است. زیرا آگاهی سبب می شود تشخیص و شناسایی به موقع این بیماری ها اتفاق بیفتد. مواردی مثل افسردگی، اضطراب و مشکلات شناختی کنترل شود و راه حل های موثری در پیش گرفته شود. کاشی گفت: سالمندان با توجه به شرایط سنی و بیماری های



هفته نوزدهم مسابقات اسب دوانی گنبد کاووس آغاز شد



روز نخست هفته نوزدهم مسابقات کورس اسب دوانی زمستانه گنبد کاووس با شرکت ۶۸ راس اسب از نژادهای ترکمن، تروبرد و دوخون در ۶ دور هزار متری و یک دور هزار و ۲۰۰ متری، بدون حضور تماشاگران در مجموعه سوارکاری این شهرستان برگزار شد. در دور نخست روز نهم این هفته اسب های بیش از چهار سال نژاد ترکمن (maiden) به مسافت هزار و ۲۰۰ متر با هم به رقابت پرداختند که اسب جهانگیر شکبیا، زودتر از دیگر اسب ها از خط پایان عبور کرد و اسب های گل تاتار علیا و لاجین طلای گز به ترتیب دوم و سوم شدند. در دور دوم که به مسافت هزار متر ویژه اسب های سه ساله نژاد تروبرد (maiden) برگزار شد، اسب سرناز کت اول شد و اسب های جینی و سار سارا به ترتیب دوم و سوم شدند. رقابت در دور سوم میان اسب های بیش از سه سال نژاد دوخون (maiden) و به مسافت هزار متر برگزار شد که در پایان اسب کوچولوی گمیشان با پیشی گرفتن از دیگر رقبای اول شد و اسب های الیسون فلیکس و دورگانو به ترتیب مقام دوم و سوم را کسب کردند. در دور چهارم روز نخست هفته نوزدهم مسابقات سوارکاری گنبد کاووس که به مسافت هزار متر و ویژه اسب های بیش از سه سال نژاد دوخون کلاس پنج برگزار شد، اسب فاین آرت سریع تر از خط پایان گذشت و در جایگاه نخست قرار گرفت و اسب های رونیا و یومای لوبا به ترتیب مقام دوم و سوم را از آن خود کردند. در دور پنجم این مسابقات اسب های بیش از سه سال نژاد دوخون کلاس چهار به مسافت هزار متر با هم به رقابت پرداختند که اسب لئس گو اول شد و اسب های باک آی و دوست بابا به ترتیب دوم و سوم شدند. رقابت در دور ششم میان اسب های بیش از سه سال نژاد تروبرد کلاس چهار به مسافت هزار متر برگزار شد که اسب تاواجیگ اول شد و اسب های لاس و گاس و موناکو وینر به ترتیب دوم و سوم شدند. رقابت در دور هفتم و پایانی روز نخست هفته نوزدهم مسابقات اسب دوانی زمستانه گنبد کاووس نیز میان اسب های بیش از سه سال نژاد دوخون کلاس ۶ به مسافت هزار متر برگزار شد که اسب پری بوس اول شد و اسب های آرتا و ماه سروین به ترتیب دوم و سوم شدند.

زنانی که بار خانوار را به دوش می کشند

۷۸ درصد زنان سرپرست خانوار، زنانی هستند که پس از ازدواج، همسر خود را در اثر فوت از دست داده‌اند.



یعنی حدود ۵۵ درصد از آنها تنها تا دوره ابتدایی درس خوانده‌اند. به نظر می‌رسد سطح پایین تحصیلات در میان زنان سرپرست خانوار، موجب شده فرصت‌های شغلی محدودی پیش روی آنها قرار بگیرد و بیشتر این افراد، شغلی برای کسب درآمد نداشته باشند. بخش عمده زنان سرپرست خانوار یعنی ۷۷ درصد، دارای درآمد بدون

آمارها نشان می‌دهد بیشتر زنان سرپرست خانوار، بی‌سواد و کم‌سوادند و میانگین سنی‌شان نزدیک به سن بازنشستگی است. بنابراین ابزارهای حمایت و توانمندسازی باید در مواجهه با موضوع زنان سرپرست خانوار در دستور کار قرار گیرد. به گزارش ایرناپلاس، بعضی‌هایشان تصمیم گرفته‌اند مستقل باشند و به تنهایی زندگی کنند، برخی دیگر ازدواج کردند و وظایف اقتصادی خانواده را به تنهایی به دوش می‌کشند؛ گروهی دیگر نیز به دلیل فوت همسر یا جدایی، سرپرستی خانوار را برعهده دارند. بر اساس محاسبات انجام شده بر مبنای داده‌های خام هزینه و درآمد خانوار سال ۱۳۹۸ که توسط مرکز آمار ایران منتشر شده، ۱۵ درصد از خانوارهای کشور، سرپرست زن دارند. بیشتر این زنان به دلیل فوت همسر، به عنوان سرپرست خانوار شناخته می‌شوند. ۷۸ درصد زنان سرپرست خانوار، زنانی هستند که پس از ازدواج، همسر خود را در اثر فوت از دست داده‌اند. ۱۱ درصد از این زنان، دارای همسر هستند. حدود هفت درصد از زنان خانوار، از همسر خود جدا شده‌اند و سه درصد نیز هرگز ازدواج نکرده‌اند. زنان سرپرست خانوار اغلب از پیشرفت تحصیلی و مهارت‌آموزی بی‌بهره‌اند. حدود ۶۳ درصد از زنان سرپرست خانوار، بی‌سواد و تنها ۳۷ درصد از آنها باسواد هستند. البته وضعیت سواد زنان سرپرست خانوار در شهرها و روستاها متفاوت است. بخش عمده زنان سرپرست خانوار در مناطق روستایی یعنی ۷۴ درصد، بی‌سوادند؛ این در حالی است که حدود ۵۱ درصد زنان سرپرست خانوار در مناطق شهری بی‌سوادند. در بین گروه باسواد نیز بر خلاف تصور عمومی، زنان با مدارک تحصیلی بالاتر در اقلیت هستند. حدود ۱۲ درصد از زنان سرپرست خانوار، فارغ‌التحصیل دانشگاه هستند. این در حالی است که بخش عمده زنان سرپرست خانوار

توانمندسازی، مسیر استقلال زنان

کمک‌های حمایتی مالی شاید نخستین و ساده‌ترین راهکار برای رسیدگی به زنان سرپرست خانوار باشد که در عین مفید بودن، نمی‌تواند وابستگی این زنان و خانوارهایشان به این قبیل حمایت‌ها را کاهش دهد یا قطع کند و آنان را به افرادی مستقل و توانمند تبدیل کند. بنابراین یکی از راهکارهای مهم در زمینه مسائل زنان سرپرست خانوار، توانمندسازی، مهارت‌آموزی و آمادگی شغلی برای آنهاست تا وضعیت معیشتی‌شان تحت تأثیر مسائل مالی و بودجه دولت قرار نگیرد. علاوه بر این، استفاده از ظرفیت سازمان‌های مردم‌نهاد، دیگر راهکار حمایتی از زنان سرپرست خانوار است که مورد تأکید معاون رئیس‌جمهوری در امور زنان و خانواده نیز قرار گرفته است.

استفاده از ظرفیت‌های سازمان‌های مردم‌نهاد معصومه ابتکار در یازدهمین نشست شورای راهبردی کارگروه ملی زنان سرپرست خانوار در این رابطه گفت: نمی‌توان تلاش برای افزایش اقتصادی را فقط بر دوش دولت نهاد بلکه با کمک سازمان‌های مردم‌نهاد این امر سریع‌تر دست یافتنی و ورود به کارآفرینی و اشتغال انجام می‌شود. اتکا به توانمندی‌های دولتی محدود است و تأثیرگذاری اجتماعی لازم را ندارد؛ در حالی که با بهره‌گیری از سازمان‌های مردم‌نهاد، بیشتر می‌توان برنامه توان‌افزایی زنان سرپرست خانوار را اجرایی کرد. ابتکار با تأکید بر اینکه شبکه‌سازی مجازی کار بسیار مهمی است که در مسیر دسترسی زنان سرپرست خانوار به بازار انجام شده، خاطر نشان کرد: زنان سرپرست خانوار تحصیل کرده و دختران فارغ‌التحصیل که سرپرست هستند نیز می‌توانند از طریق شرکت‌های دانش بنیان و استارت‌آپ‌ها به ارائه محصولات خود بپردازند.

بر اساس محاسبات انجام شده بر مبنای داده‌های خام هزینه و درآمد خانوار سال ۱۳۹۸ که توسط مرکز آمار ایران منتشر شده، ۱۵ درصد از خانوارهای کشور، سرپرست زن دارند.

کار و تنها ۱۱ درصد از آنها شاغل هستند. البته با توجه به میانگین سنی بالای این افراد یعنی حدود ۶۱ سال و همچنین نرخ بالای بی‌سوادی، انتظار نمی‌رود درصد بالایی از این افراد، شاغل باشند و بنابراین ضرورت حمایت و توانمندسازی زنان سرپرست خانوار، بیش از پیش اهمیت پیدا می‌کند. **حمایت‌های مالی از زنان سرپرست خانوار** حمایت از زنان سرپرست خانوار همواره یکی از اولویت‌های دولت بوده

به پوکی استخوان خواهند شد. **اسفناج خام:** اگر چه مصرف اسفناج برای تقویت استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است، اما نوع خام آن به دلیل وجود ماده ای به نام اگزالات باعث عدم جذب کلسیم در بدن شود. مصرف بیش از حد کافئین: مصرف روزانه قهوه از جذب بهتر کلسیم جلوگیری می‌کند. هر چه میزان کافئین وارد شده به بدن بیشتر باشد، کلسیم بیشتری از طریق ادرار دفع می‌شود بنابراین اگر می‌خواهید تا ۹۰ سالگی زندگی کنید، باید از تعداد فنانجان‌های قهوه که روزانه می‌نوشید، بکاهید. **نوشابه های گازدار:** این نوشیدنی‌ها علاوه بر این که اشیاع از کافئین هستند، به علت داشتن اسید فسفریک، اسیدی معدنی که از جذب کلسیم جلوگیری

غذایی مفید، ضروری به نظر می‌رسد. پوکی استخوان مانند دیابت یا فشار خون بالا از بیماری‌هایی است که با متعادل نگاه داشتن رژیم غذایی می‌توان از ابتلا به آن جلوگیری کرد. اگر سابقه پوکی استخوان در خانواده تان باشد، دقت به عادات غذایی اهمیت ویژه ای می‌یابد و باید برخی مواد غذایی را که برای یافتن استخوانی مضر است، محدود و از برخی عادات غذایی اجتناب کرد: **غذاهای التهابی:** در کسانی که استعداد یا سابقه خانوادگی ابتلا به پوکی استخوان را دارند، از مصرف بیش از حد محصولات مانند گوجه فرنگی، سیب زمینی سفید، بادمجان و ... باید اجتناب کنند چون این غذاها منجر به التهاب استخوان و در نهایت تسریع روند ابتلا

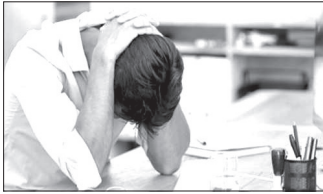
چند گزینه غذایی که سلامت استخوان‌ها را تهدید می‌کند



برای داشتن استخوان‌هایی محکم، مصرف زیاد کلسیم و ویتامین دی اگر چه لازم است، اما کافی نیست. کنار گذاشتن عادات خطرناک غذایی برای جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان، درست به همان اندازه مصرف مواد

سلامت

عادت‌های غلط که شما را در طول روز کم‌انرژی می‌کند



بنا به آمارهای انجمن ملی خواب آمریکا دو سوم افراد بالغ در یک نظر سنجی اعلام کرده‌اند که خواب شبانه آنها کمتر از ۷ ساعت است. ولی به هر حال کمبود خواب تنها یکی از عواملی است که احساس نشاط و سرزندگی را در ما، تحت الشعاع قرار می‌دهد. اگر شما از افرادی هستید که همیشه احساس کسالت و خستگی می‌کنید، برخی عادت‌های بد، شما را در زمره چنین افرادی قرار داده است.

تنفس نادرست

این تنفس باعث می‌شود میزان اکسیژن وارد شده به مغز و بدن ما کاهش یابد و احساس خستگی و فرسودگی کنیم. به تنفس خود دقت کنید. زمانی که برای چند ساعت تحرک چندانی نداشته باشید تنفس سطحی به سرعت برایتان به صورت یک عادت در می‌آید. پس سعی کنیم در حین انجام کارهایی که تحرک چندانی ندارند به خودمان استراحت دهیم و حرکات کششی، راه رفتن و برخی تمرینات تنفسی را که منجر به جریان انداختن اکسیژن در بدنمان می‌شود را در برنامه خود بگنجانیم.

روی آوردن به غذاهای فرآوری شده

هرچند طبخ غذاهای خانگی زمان بر و وقت گیر است ولی در عین حال میزان انرژی دریافتی از این غذاها بیش از چیزبست که تصور می‌کنیم.

خشم بیش از حد

ماندن در حالت عصبانیت و رها نشدن از استرس نیز یکی از عواملی است که می‌تواند باعث ایجاد تنش، خستگی و کاهش انرژی روزانه ما شود. پس سعی کنیم به خودمان برای رودرویی با مشکلات عاطفی و احساسی و مواردی که بر اعصاب ما تأثیر مستقیم دارد زمان دهیم و آنها را به نحوی حل کنیم. از جمله می‌توانیم در موردشان با کسی که به او اعتماد داریم صحبت کنیم یا با موردی که مدتهاست فکر ما را به خود مشغول کرده مواجه شویم و یا راهی برای رها کردن خود از موضوع پیدا کنیم.

خمیده راه رفتن

این حالت راه رفتن علت اصلی بسیاری از مشکلات سلامتی و خستگی است چون باعث کاهش تحرک در مفاصل و عضلات شده و بدن ما را از انرژی تخلیه می‌کند. هنگامی که خمیده راه می‌رویم بدنمان را وادار کردیم که کاری سخت‌تر از یک راه رفتن ساده را انجام دهد و مسلماً سریعتر نیز خسته می‌شویم. پس صاف و کشیده بایستید و به صحیح نشستن خود نیز توجه خاصی داشته باشید تا از انرژی بیشتر خود در طول روز لذت ببرید.

ایرنا زندگی