



کارگزاری فارابی

مشاوره و سرمایه گذاری در بورس

www.kargozari.org

گرگان: خیابان ولیعصر (عج)
بین عدالت ۶۵ و ۶۷ مجتمع اهورا، طبقه اول

۰۱۷۳۲۵۲۲۷۵۹

۸۱ درصد گرگانی ها
واکسن کرونا دریافت کردند



۲

فقر سرانه های
درمان در گلستان



۲

آزادی ۱۸۵ محکوم مالی
زندان های گلستان



۳

گلشانه

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

دوشنبه ۲۲ آذر ماه ۱۴۰۰ / سال بیست و سوم / شماره ۸ / ۲۳۲۲ / صفحه ۲۵۰۰ تومان

یادداشت اول

در ضرورت نقد عملکردها

■ با مسوولیت سر دبیر

نقد و بررسی عملکرد آخرین معاون سیاسی امنیتی و اجتماعی استانداری گلستان در اتحادیه انجمنهای اسلامی گلستان برگزار شد، جدای از اینکه برگزارکننده و یا نقد شونده و منتقدان چه گروه سیاسی بوده و یا هستند باید در این میان به این نکته مهم توجه داشت که اتفاق ارزشمند نقد و بررسی عملکردها بعنوان یک رویه همواره مورد نظر گروههای سیاسی و نهاد های مدنی قرار گیرد، زیرا بدون نقد و بررسی عملکردها نمی توانیم به ارزش کارهای انجام شده و خسارت کارهای بر جا مانده پی ببریم. نقد یکی از ارزشمندترین روش ها در ماندگاری انسانها و مدیران است، با نقد است که سره از ناسره جدا می شود و خوب از بد پدیدار می گردد، با نقد است که توان انسانها به سنجه در می آید و آشکار می شود که مدیران در هنگام سکانداری توانسته اند وظیفه خود را به انجام برسانند یا دچار روزمره گی شده و نتوانسته اند بار سنگین مسوولیت را به مقصد برسانند. زیرا آن چنان که استاد ملک سخن سعیدی نامدار در بوستان می فرماید:

قبا گر حریر است و گر پرنیان
به ناچار خشوش بود در میان
تو گر پرنیانی نیایی مجوش

کرم کار فرما و خشوش بیوش ...
در کنار نقد و بررسی شفاهی باید این نقد ها مکتوب شود تا آیندگان نیز اسیر تجربیات تکراری نشوند و بدانند راه رفته گذشتگان چه بوده است و تا به کجا مسیر توسعه شهر و دیارشان پیموده شده است.

اینک مدیران دولت دوازدهم جای خود را اندک اندک به مدیران جدید می دهند و میدان نقد و بررسی آنها در همه حوزه ها فراهم می شود، به نظر می آید گروهها و احزاب سیاسی، نهاد های مدنی و خانه ی احزاب که ظرفیت تاثیر گذاری عمومی را دارند باید از فرصت موجود، بهره ی کافی را در بررسی عملکرد مدیران استانی ببرند و چشم انداز توسعه ی عمومی گلستان را روشنتر کنند



پایان مسابقات استعداد های پرتو
بدمیتون پایان

« ۱ »



تنوع ظرفیت گردشگری
در گلستان

« ۷ »



چگونه
هدف گذاری کنیم؟

« ۴ »

کمبود دارو یعنی نگرانی

■ در حال حاضر برای تامین برخی اقلام دارویی در مرکز استان مشکل داریم



سردبیر- می گویند هنوز سهمیه ارز ۴۲۰۰ تومانی شش ماه دوم سال برای واردات دارو و مواد اولیه اختصاص داده نشده و این موضوع موجب شده با کمبود دارو مواجه باشیم. حتی در تامین داروهای تولید داخل هم دچار مشکل شده ایم چون ۵۰ درصد مواد اولیه داروهای تولید داخل هم وارداتی است بنابراین تعجبی ندارد که داروهای تولیدی خودمان که همیشه در داروخانه ها در دسترس بوده و بدون نسخه حتی می شد تهیه کرد مثل شربت های ساده کودکان، داروهای صرع، داروهای هورمونی داروهای مبتلایان به بیماری های پوستی مزمن و روماتیسم، قطره اشک مصنوعی یا اسپری ضد حساسیت بینی و حتی اسپیرین و داروهای اعصاب هم نایاب یا کمیاب شوند. دلالتان هم این وسط از آب گل آلود ماهی می گیرند و از درماندگی و ناچاری بیماران سواستفاده کرده هزینه داروها

را چند برابر می گیرند. ازین ها گذشته داروهایی هم که در داروخانه ها وجود دارد چند بار افزایش قیمت پیدا کردند و روز به روز نرخ شان بالاتر می رود. فضای مجازی هم این روزها پر شده از کسانی که اقدام به فروش مشکل تامین دارو را حل کنند.

www.golshanemehr.com



۸۱ درصد گرگانی ها واکسن کرونا دریافت کردند



سرپرست فرمانداری گرگان گفت: ۸۱۵ درصد جمعیت ۱۲ سال به بالا گرگان واکسن کرونا دریافت کرده‌اند که ۳۳۶ هزار و ۹۲۹ دوز در نوبت اول تزریق شده است. به گزارش مهر، حجت یزدویی اظهار کرد: اشخاص حقیقی و حقوقی در دستگاه‌های اجرایی موضوع ماده دو قانون مدیریت بحران مشمول فاز اول طرح هوشمندسازی بوده و ملزم به رعایت آیین نامه ابلاغی هستند. سرپرست فرمانداری گرگان ادامه داد: مطابق دستورالعمل ابلاغی همه کارکنان و خدمات گیرندگان ادارات ملزم به ارایه کارت واکسیناسیون و یا تست منفی آزمایش کرونا هستند. وی بیان کرد: برای پیشگیری از انتقال کرونا در اصفنا، همه متصدیان و کارکنان واحدهای صنفی باید واکسینه شده و نسبت به نصب کارت واکسن پرسنل در محل قابل رویت اقدام کنند. یزدویی افزود: رعایت پروتکل‌های بهداشتی در مراکز اقامتی بارویکرد اجرای طرح مدیریت هوشمند کرونا با نظارت اداره میراث فرهنگی در همه هتل‌ها، مهمانپذیرها و بومگردی و نظایر آن پیاده سازی و هرگونه ارایه خدمات با ارائه کارت واکسیناسیون یا تست منفی PCR مشتریان ضروری است. سرپرست فرمانداری گرگان گفت: یکی از اولویت‌های اصلی ما واکسیناسیون تمامی دانش آموزان است که خوشبختانه با سرعت خوبی در حال انجام است و در حال حاضر بیش از ۳۳ هزار نفر معادل ۸۵ درصد دانش آموزان حداقل یک دوز واکسن را دریافت کرده‌اند.

وقوع سرقت‌های خرد دغدغه پلیس گلستان است

رئیس پلیس آگاهی فرماندهی انتظامی گلستان گفت: وقوع سرقت‌های خرد در کوچه‌های تنگ و تاریک توسط معاندان از دغدغه‌های اساسی پلیس است. سرهنگ مجتبی مروتی اظهار داشت: سارقان خرد که اغلب آن‌ها معتاد هستند با استفاده از تاریکی و خلوتی کوچه و خیابان‌های فرعی اقدام به سرقت از ساختمان‌های در حال ساخت و ربودن اموال عمومی مانند تابلوهای راهنمایی و رانندگی و کابل‌های برق می‌کنند که باید برای حل این مشکل از توان همه دستگاه‌های مرتبط با حل معضل آسیب‌های اجتماعی استفاده کرد. وی با اعلام افزایش وقوع جرم در گلستان از ابتدای

این مدت کشف سرقت‌های منزل ۱۷ درصد، مغازه ۲ درصد و اماکن سه درصد افزایش یافت و کشف سرقت اتومبیل و موتورسیکلت نیز هر کدام ۲۵ درصد کمتر شد. رئیس پلیس آگاهی فرماندهی انتظامی گلستان گفت: همچنین اسامال کشف کیف‌قاپی و قتل در استان ۱۵ و ۳۵ درصد بیشتر شد و سرقت احشام نیز ۲۹ درصد کاهش یافت. مروتی همچنین با اعلام رشد ۱۶ درصدی قتل و کشف ۳۵ درصدی عوامل آن در سال جاری گفت: در این مدت وقوع جعل و کلاهبرداری در قیاس با سال قبل ۵۴ و هشت درصد کمتر شد.

فقر سرانه‌های درمان در گلستان



کشور در سال‌های اخیر به مقابله با کرونا، اغلب مراکز بهداشتی درمانی و خانه‌های بهداشت مصوب یا در حال ساخت دچار کمبود منابع هستند. وی عنوان کرد: گلستان جزو استان‌های سرطان خیز کشور بوده و فاقد یک مرکز جامع و مجهز برای پذیرش تشخیص درمان بیماری سرطان است و علی‌رغم پیگیری‌های متعدد نمایندگان استان تعداد متخصصان اختصاص یافته به استان کم بوده و پاسخگویی نیاز مراکز درمانی نیست. آریان پور بیان کرد: مرکز آنژیوگرافی بیمارستان پیامبر اعظم (ص) گنبدکاووس که می‌تواند پاسخگویی نیازهای مردم شرق استان یعنی حدود یک میلیون نفر باشد به دلایل مختلف از جمله فقدان جراح قلب و اتاق عمل جراحی قلب مناسب هنوز در مدار خدمت به مردم قرار نگرفته و میلیاردها تومان سرمایه گذاری انجام شده در این مرکز بلااستفاده مانده است.

گلشک، رامیان و گمیشان در حال احداث بوده و بیمارستان جایگزین طالقانی، گنبدکاووس و پنج آذر و طالقانی گرگان تصویب شده اما به دلیل عدم تخصیص بودجه مناسب روند کار بسیار کند و تقریباً در حال توقف است. آریان پور ادامه داد: یکی از درخواست‌های مجمع نمایندگان

عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی با بیان این که شاخص تخت‌های بیمارستانی در گلستان پایین‌تر از میانگین کشوری است، گفت: نیازمند نگاه ویژه دولت در این بخش هستیم. رضا آریان پور اظهار کرد: استان گلستان در ابعاد مختلف جز محروم‌ترین استان‌های کشور خصوصاً در زیرساخت‌ها از جمله زیرساخت‌های بهداشتی و درمانی است. عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی افزود: از نظر تعداد تخت، شاخص استان ۱۴ درصد است که نسبت به میانگین کشوری پایین‌تر بوده و جز ۶ استان آخر در این زمینه هستیم. وی بیان کرد: از طرف دیگر، بیمارستان‌های موجود از جمله شهدای گنبد، طالقانی و مطهری گنبد و پنج آذر گرگان بیمارستان‌های فرسوده هستند. نماینده مردم شرق گلستان در مجلس شورای اسلامی اضافه کرد: در حال حاضر بیمارستان‌های شهرستان‌های

استان از رئیس جمهور کمک به تخصیص بودجه مناسب برای تسریع ساخت و تکمیل این بیمارستان‌ها خواهد بود که بتوانیم شاخص تخت بستری استان را به میانگین کشوری برسانیم. عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی گفت: با توجه به سوق یافتن بودجه‌های

رئیس کمیسیون گردشگری و بافت تاریخی شورای شهر گرگان گفت: سه پروژه شهر بازی مدرن، تله‌کابین و بازارموزه هفت‌شهر برای تکمیل و بهره‌برداری به ۳۰ هزار میلیارد ریال سرمایه‌گذاری نیاز دارد. علی‌اکبر بصیرنیا در جلسه شورای شهر گرگان اظهار داشت: در کنار تکمیل این جاذبه‌های ثمر بخش باید برای جلب و جذب گردشگر نیز برنامه‌ریزی کنیم تا مدت زمان ماندگاری مسافران در گرگان افزایش یابد. وی افزود: برگزاری رویدادهایی نظیر برگزاری جشنواره‌های گردشگری، انواع

نمایشگاه‌ها، هفته‌های فرهنگی و معرفی آداب و رسوم مختلف شهر گرگان توسط شهرداری گرگان می‌تواند مکمل خوبی برای سرمایه‌گذاری‌های گردشگری باشد. رئیس کمیسیون گردشگری و بافت تاریخی شورای شهر گرگان گفت: به نظر بسیاری از کارشناسان، محروم‌سازی و پیشران توسعه گرگان، گردشگری است و این شهر با برخورداری از جاذبه‌های متعدد و در صورت فراهم کردن زیرساخت‌های لازم می‌تواند به یکی از شهرهای نوظهور گردشگری ایران تبدیل شود. بصیرنیا از مدیران

تکمیل پروژه‌های گردشگری گرگان ۳۰ هزار میلیارد ریال اعتبار می‌خواهد

طرح نظارتی ویژه شب یلدا اجرا می‌شود

سرپرست تعزیرات حکومتی گلستان گفت: گشت‌های مشترک طرح نظارتی ویژه شب یلدا در گلستان اجرا می‌شود. تقی حسام اظهار کرد: با عنایت به در پیش رو بودن شب یلدا و حفظ آرامش بازار و افزایش تقاضا برای خرید اقلام مورد نیاز، طرح نظارتی ویژه این ایام همزمان با سراسر کشور از تاریخ ۲۱ آذر به مدت ۱۰ روز در استان اجرایی می‌شود. وی بیان کرد: این طرح با همکاری و مشارکت سازمان صمت، اتاق اصناف، مرکز بهداشت و سایر دستگاه‌های اجرایی نظارتی استان و با رعایت دقیق دستورالعمل‌های بهداشتی اجرا می‌شود. حسام ادامه داد: در طول مدت اجرای طرح، گشت‌های مشترک در ساعات اداری و غیر اداری فعالیت‌های اقتصادی مرتبط را بازرسی و نظارت می‌کنند. سرپرست تعزیرات حکومتی گلستان گفت: هر چند در شرایط عادی گشت‌های مشترکی در سطح استان در حال بازدید هستند اما با توجه به اینکه در ایام شب یلدا افزایش تقاضا برای اقلام مورد نیاز هموطنان از قبیل (آجیل-میوه-شیرینی) و سایر اقلام مرتبط وجود دارد لذا نظارت بر قیمت و کیفیت فروش و عرضه این اقلام به صورت ویژه در دستور کار گشت‌های مشترک خواهد بود.

مقام هشتم گلستان در تولیدات دامی کشور

بیان کرد: ۶ هزار و ۴۹۲ تن به صورت متوسط در ۹ ماه گذشته در بین کارخانجات خوراک دام سبوس توزیع کرده ایم. رئیس سازمان جهاد کشاورزی گلستان افزود: ۷۰ درصد دام‌های ما در استان پلاک کوبی شده و ما موظف هستیم به دام‌های پلاک کوبی شده خوراک و کنسانتره تخصیص دهیم بنابراین دامداران حتماً نسبت به پلاک کوبی دام‌های خود در اسرع وقت اقدام کنند.

رأس بز و مابقی گوسفند، ۲۸۰ هزار رأس گاو دو رگ، ۳۳ هزار رأس گاو اصیل، پنج هزار و ۵۰۰ نفر شتر و دو هزار رأس گاو میش داریم که نیاز پروتئینی استان را تأمین می‌کنند. وی گفت: میزان تولید شیر گلستان ۴۰۰ هزار تن و ۳۲ هزار تن هم میزان تولید گوشت قرمز است و گلستان مقام هشتم کشور را در بخش تولیدات دامی دارد. مهاجر با اشاره به اینکه ۸۵ درصد نیاز دام باید از علوفه تأمین شود،

رئیس سازمان جهاد کشاورزی گلستان گفت: میزان تولید شیر گلستان ۴۰۰ هزار تن و میزان تولید گوشت قرمز ۳۲ هزار تن بوده و استان مقام هشتم کشور را در بخش تولیدات دامی دارد. مختار مهاجر اظهار کرد: در استان گلستان دامداران در بخش دام سبک و سنگین فعال هستند. رئیس سازمان جهاد کشاورزی گلستان افزود: در حال حاضر یک میلیون و ۸۰۰ هزار رأس دام سبک، ۲۷۰ هزار

رونق اجاره نشینی در بازار مسکن

اعظم محبی: افزایش قیمت مصالح ساختمانی و گرانی تعرفه مجوزهای دولتی موجب تورم در بازار و کاهش قدرت خرید مردم شده و شهروندان را مجبور به اجاره نشینی کرده است. در دو سال اخیر بازار مسکن در کشور و گلستان دچار رکود شده و حجم معاملات نشان می دهد، تقاضای بخش واقعی جامعه برای خرید و فروش کاهش یافته است. افزایش قیمت مصالح و نهاده های ساختمانی، تغییر دولت و انتظار برای چگونگی روند اجرایی شدن طرح جهش تولید مسکن، خروج سرمایه از بخش مسکن به دلیل کاهش جذابیت در شرایط فعلی و مسائلی از این دست سبب شده تا معاملات در بنگاه های مسکن به صفر رسیده و تنها در برخی از بنگاه های خاص خرید و فروش انجام شود. از سوی دیگر با کاهش توان خرید واحد مسکونی، اجاره بها با سرعت در حال افزایش است زیرا به علت قیمت بالای مسکن مردم توان خرید در کوتاه مدت را ندارند و به علت رشد هزینه های اجاره، این افراد یا ملزم به توافق با مالک بوده و یا مجبور هستند به سمت مناطق پایین تر و روستاها مهاجرت کنند. برای بررسی بازار مسکن گفتگویی را با «سید محمد مرتضوی» یکی از فعالان حوزه مسکن گلستان و عضو هیات مدیره کانون سراسری انبوه سازان کشور انجام داده که در ادامه خواهد آمد:



افزایش قیمت تمام شده و کاهش قدرت خرید مردم موجب شده بخش قابل توجهی از جامعه هدف در حوزه مسکن، از داشتن واحد مسکونی مناسب ناامید شوند.

داشتن واحد مسکونی مناسب ناامید شوند لذا این افراد در بازار اجاره وارد شده و در این بازار مستقر می شوند در نتیجه ما شاهد افزایش اجاره نشینی بوده و آمارها حکایت از آن دارد که ۵۰ درصد افزایش اجاره نشینی طی این مدت اتفاق افتاده است.

برخی خروج تقاضای سرمایه ای در بازار مسکن را علت رکود می دانند، نظر شما به عنوان یک کارشناس اقتصادی و تحلیل گر بازار در این زمینه چیست آیا با این مسأله موافق هستید؟ بله، از دیگر دلایل رکود مسکن که باعث پررنگ تر این معضل شده، خروج تقاضای سرمایه ای از بازار مسکن است. همواره در بازار علی الخصوص در دوران رونق مسکن

فضای حاکم بر معاملات را غیرهیجانی ارزیابی می کنند، عجله ای برای خرید ندارند و چون نگرانی خاصی نسبت به تغییرات قیمت مسکن حداقل در بازه زمانی کوتاه مدت وجود ندارد لذا این گروه هم در کمال آرامش در حال بررسی شرایط هستند.

فعالیت سازندگان و انبوه سازان در این مدت چگونه بوده است؟ با کاهش تقاضا، تمایل به سرمایه گذاری در بازار مسکن در حوزه ساخت و ساز کم شده و سازندگان و انبوه سازان ترجیح می دهند به احداث واحدهایی بپردازند که حاشیه سود بالاتری دارد در نتیجه در نقاط شهری ساخت و ساز می کنند. این مسأله سبب می شود بخشی از گروه های هدف تولید مسکن که نیاز به مسکن در محلات و با قیمت پایین دارند، نادیده گرفته شوند و می توان گفت این افراد به نوعی با بی توجهی انبوه سازان روبرو شده اند و کمتر می توانند در بازار، واحد مسکونی مناسب با شرایط مالی و اقتصادی خود را تهیه کنند.

راه حل خروج از این رکود چیست؟ امیدواریم طرح جهش تولید مسکن که با افزایش تسهیلات و یارانه های موثر برای ساخت در نظر گرفته شده و با حذف قیمت زمین که منجر به کاهش قیمت تمام شده می شود و همچنین تغییر الگوی ساخت و کاهش مترای بتواند تا حدی این نقیصه را برطرف کرده و با ساخته شدن این واحدها، رونق به بازار مسکن برگردد. در طرح جهش تولید مسکن با فعال شدن شوراهای مسکن در سطح ملی و استان ها می توان به طور کامل بر روی این بحث متمرکز شد. باید زمین هایی انتخاب شود که مورد استقبال مردم در آینده قرار بگیرد و شهروندان آن را به عنوان یک سکونتگاه خوب بپذیرند. در این قانون تخفیفات، تسهیل گری و کاهش زمان دیده شده و موارد محدود شده است تا دخالت ها به حداقل برسد و فرایند صدور مجوزها مشابه آنچه در قوانین حمایتی دیده شده، مد نظر قرار گرفته است و همه این ها راه حل هایی برای رکود و سکون بازار خواهد بود.



آزادی ۱۸۵ محکوم مالی زندان های گلستان



رئیس کل دادگستری گلستان گفت: ۱۸۵ زندانی امسال با کمک خیران و گذشت شایکان، آزاد شده اند. به گزارش روابط عمومی، حیدر آسیابی اظهار کرد: ۱۸۵ زندانی امسال با کمک خیران و گذشت شایکان، آزاد شده اند. رئیس کل دادگستری گلستان افزود: بدهی این افراد ۶۱ میلیارد تومان بود که شایکان، بزرگوارانه ۵۳ درصد این مبلغ یعنی ۳۲ میلیارد تومان را با پدرمیانی مددکاران و شورای حل اختلاف، بخشیدند. وی ادامه داد: بقیه این بدهی هم با کمک خیران و ستاد دیه و بخشی هم توسط خود مددجویان از طریق دریافت وام تامین شد. آسیابی افزود: مددجویان آزاد شده، محکومان مالی، مهریه و جرایم غیر عمد هستند. رئیس کل دادگستری گلستان گفت: هم اکنون ۱۱۵ محکوم مالی دیگر در زندان های استان چشم انتظار کمک خیران هستند. آسیابی از بیشتر شدن کمک های مردم برای آزادی زندانیان با وجود مشکلات اقتصادی گفت و افزود: امسال مردم استان و خیران هشت میلیارد و ۷۰۰ میلیون تومان برای آزادی زندانیان کمک کرده اند که چهار برابر پارسال است. وی بیان کرد: سال گذشته هم ۲۷۰ نفر از محکومان مالی با کمک خیرین و ستاد دیه از زندان های گلستان آزاد شدند.



تصادف ۳ خودرو در گرگان یک فوتی و ۴ مصدوم بر جا گذاشت

رئیس جمعیت هلال احمر شهرستان گرگان از مصدومیت چهار فوت یک نفر در تصادف سه دستگاه خودرو در این شهرستان خبر داد. غلامرضا غلامی اظهار کرد: برخورد دو دستگاه پراید با پژو ۲۰۶ در بلوار ناهارخوران اتفاق افتاد که بلافاصله یک تیم امدادی به محل اعزام شدند. رئیس جمعیت هلال احمر شهرستان گرگان افزود: این حادثه پنج مصدوم داشت که یکی از آنها در محل فوت کرد و چهار مصدوم هم توسط اورژانس و هلال به بیمارستان منتقل شدند. علت حادثه توسط پلیس در دست بررسی است.

تقدیر از مدیریت شرکت آب منطقه ای در توجه به مباحث فرهنگی، نمونه اقدامات برای این فرهنگ سازی مانند کتاب، نمایش، فیلم و ساخت انبوه عروسک را از جمله این راهکارها عنوان کرد که کانون می تواند در مبحث فرهنگ سازی آب با این روش ها فعالیت نماید. پس از بحث و بررسی کارشناسان، در این جلسه مقرر شد کانون پرورش فکری و شرکت آب منطقه ای در سه زمینه تأییدیه حق ثبت عروسک بی بی ناهید و کاربردی کردن این عروسک برای کودکان، چاپ کتاب مصور قصه های بی بی ناهید برای کودکان و همچنین نمایش این عروسک در موضوعات بهره وری و مدیریت سیلاب با یکدیگر همکاری مشترک داشته باشند.

نوجوانان است. مدیر عامل شرکت آب منطقه ای استان با بیان اینکه باید بگوئیم نسل آینده بیشتر از نسل ما در مبحث بهره وری منابع آبی تلاش کند و بیشتر قدر آب را بداند، گفت: موضوع بهره وری آب و مدیریت سیلاب دو موضوع مهمی است که قطعاً در استان گلستان باید مورد توجه بیشتر قرار گیرد. محبویه رجب نسب مدیر کل کانون پرورش فکری استان نیز در این جلسه، ضمن

در دیدار مدیر عامل شرکت آب منطقه ای گلستان با مدیر کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان بر همکاری کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان و کمک به شرکت آب منطقه ای در زمینه فرهنگ سازی مصرف بهینه آب با محوریت "بی بی ناهید" تأکید کرد. به گزارش روابط عمومی شرکت آب منطقه ای گلستان، سید محسن حسینی در دیدار و جلسه با محبویه رجب نسب اظهار کرد: وضعیت شرایط آبی به گونه ای است که جز فرهنگ سازی مصرف اصولی، چاره ای برای رفع آن نداریم. وی با بیان اینکه، انتظار ما از کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، کمک به فرهنگ سازی مصرف بهینه آب به ویژه با محوریت کودکان و همچنین

همکاری کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان با آب منطقه ای



چگونه هدف گذاری کنیم؟

شان فردی از آنها می پرسد که به فلان خواسته رسیدی؟ شما باید در مقابل آن پاسخگو باشید. همین یک سوال می تواند انگیزه شما را چندین برابر کند. تا وقتی که نتوانید پاسخ سوال چگونه هدف گذاری کنیم را به خودتان ندهید، نمی توانید هدف درستی را در زندگی انتخاب نمایید.

۵. هدفی را انتخاب کنید که شایسته زندگی شما باشد: برای پاسخ به سوال چگونه هدف گذاری کنیم باید بگوییم، مسیر رسیدن به اهداف صاف و هموار نیست و نمی توان انتظار داشت که بدون هیچ سختی و شکستی به خواسته مان می رسیم. شما برای هدف گذاری در زندگی تان باید شرایط آن را بررسی کنید و بسنجید که چه هدفی شایسته زندگی تان است. برخی از افراد اهدافی را در زندگی شان انتخاب می کنند که شایسته آنان نیست و متأسفانه در اواسط مسیر دچار پشیمانی و بی انگیزگی می شوند.

۶. سعی کنید مشکلات را پیش بینی کنید: برای اینکه بتوانید هدف گذاری مناسبی در زندگی داشته باشید، باید مشکلات احتمالی را که ممکن است برای تان به وجود آید را پیش بینی کنید. هنگامی که مشکلات را پیش بینی می کنید به صورت ناخواسته برای آن راه حلی هم در نظر می گیرید و این به شما کمک می کند که هنگام مواجهه با آن مشکل برنامه ریزی شده عمل کنید. بسیاری از افراد برنامه ای برای مشکلاتی که ممکن است برایشان به وجود آید ندارند و این باعث می شود که از ادامه مسیر خسته شده و دیگر به مسیر شان ادامه ندهند. اما وقتی شما ذهن تان را برای رویارویی با مشکل آماده کرده اید، دیگر برایتان مهم نخواهد بود که چه مشکلاتی پیش خواهد آمد و به مسیر تان با قدرت ادامه می دهید.

سخن پایانی

هدف گذاری در زندگی یکی از مهم ترین موضوعات در زندگی هر فردی می باشد؛ چرا که مستقیماً بر روی سرنوشت وی تأثیر دارد. همه ما به خوبی می دانیم که اهداف مان چقدر اهمیت دارند و چقدر برای رسیدن به آنها تلاش می کنیم. باید بگوییم افرادی در رسیدن به اهداف شان به موفقیت های بزرگی می رسند که ویژگی هایی مثل اعتماد بنفس، عزت نفس، انگیزه، باور و... را دارا هستند. این ویژگی ها مختص به کسی نیست و همه ما در وجودمان آنها را دارا هستیم؛ اما این ویژگی ها به اندازه افراد موفق نیست. برای حل این کمبودها می توانیم روش های افزایش اعتماد به نفس، عزت نفس و... را مطالعه کنیم و با تمرین و تکرار فراوان آنها این ویژگی ها را در خودمان تقویت نماییم. سعی کنید در زندگی هدف تان را به گونه ای تعیین کنید که سبب شادی خودتان شود و حس خوشنودی به شما بدهد. تمامی روش های گفته شده در این مقاله را با دقت درک کنید تا بتوانید هدف گذاری مناسبی در زندگی تان داشته باشید.

■ مربی بین المللی ان ال پی



بر روی برگه کاغذ بنویسید. حال نوبت به اولویت بندی آرزوهایتان می رسد. از خودتان سوال کنید که کدام یک مهم تر و دست یافتنی تر از بقیه است. سپس با مشورت و راهنمایی های افرادی که تجربه دارند، بهترین هدف و رویا را انتخاب کنید و برای رسیدن به آن هیچ تلاشی را دریغ نکنید. در روز یک ربع از ۲۴ ساعت را به خودتان اختصاص دهید و در سکوت و آرامش اهدافتان را مرور کنید و نقشه هایی که ذهنتان است را به یاد بیارید.

۳. اهداف هوشمندانه ای را انتخاب کنید: اهداف هوشمندانه، اهدافی هستند که می توان آن ها را اندازه گیری کرد و به دستشان آورد. اهداف عقلانی و واقع بینانه که برای رسیدن به آنها زمان معینی تعیین کنید. اهداف ویژه شما چه چیزهایی است؟ یا هدف گذاری و برنامه ریزی

می رسید؛ اما متوجه می شوید که این ها اهداف واقعی تان نبودند. در این شرایط شما باید با مشاوره درست و مشورت با افرادی که تجربه شان از شما بیشتر است، مسیر درست و اهداف مناسبی را که با خواسته های تان مطابقت دارد انتخاب نمایید.

۲. اهداف و رویاهای خود را بنویسید: یکی از ویژگی های همه انسان ها، نیازمند بودن همیشگی آنهاست. این نیازمندی بدین معناست که هیچگاه خواسته ها و آرزوهایشان پایانی ندارد و هنگامی که به خواسته ای برسند، خواسته دیگری را درخواست می کنند. رویاهایی که در ذهن همه ما وجود دارد و ما می خواهیم آنها را به واقعیت تبدیل سازیم. برای اینکار در درجه اول باید هدف گذاری را بیاموزیم. ما باید دید عمیق تری نسبت به شرایط داشته باشیم و موقعیت

هدف گذاری در زندگی یکی از مهم ترین موضوعات در زندگی

هر فردی می باشد؛ چرا که مستقیماً بر روی سرنوشت وی تأثیر دارد.

شما برای زندگی چیست؟ اهداف ویژه، به هدف هایی می گویند که ترس و دودلی در آنها وجود ندارد. اهدافی که به طور کامل مشخص هستند و به نتایج مشخصی هم منتهی می شوند. هدفی که قابل اندازه گیری است و می توانیم بسنجیم که چه مدت دیگر زمان لازم است تا به آن دست پیدا کنیم و در کجای مسیر قرار داریم. هدف گذاری درست در زندگی موجب می شود که بتوانیم با برنامه ریزی درست به آنها دست یابیم.

۴. پاسخگوی اهداف خود باشید: کسانی که می خواهند به اهداف شان در زندگی دست یابند، همیشه در ذهن

های بهتری را برای خود و خانواده مان تصور کنیم. ما انسان ها به طور کلی قوه تخیل بسیار قوی داریم و می توانیم خودمان را در موقعیت های بهتری تصور کنیم و رویاهای خود را بسازیم. همچنین می توانیم این رویاها را ادامه دهیم و با توانایی ها و مهارت هایی که داریم آنها را به حقیقت پیوندم. اهداف و آرزوهای خود را بر روی برگه کاغذ بنویسید تا در مسیر موفقیت فراموش تان نشود که چه خواسته هایی دارید. سعی کنید به خودتان فرصت دهید، برای خودتان وقت بگذارید و به ندای قلب و روح خود گوش دهید. آرزوهایتان را هر چقدر هم که عجیب باشند

نازنین زهرامهدوی نسب _ یکی از سوالاتی که در زندگی برایمان به وجود آمده این است که چگونه هدف گذاری کنیم؟ برای دانش آموزانی که کنکور دارند، این سوال بیشتر و بیشتر به وجود می آید که چگونه هدف گذاری و برنامه ریزی مناسبی داشته باشند تا به هدف شان برسند. همچنین برای خیلی از افراد که می خواهند کسب و کاری را راه اندازی کنند و به موفقیت های بزرگی دست یابند. همه ما برای خودمان آینده ای رویایی را تصور می کنیم و برای آن نقشه ها برنامه های زیادی می ریزیم. در راه رسیدن به رویا هایمان، عواملی هستند که مانع رسیدن ما به آنها می شوند. این عوامل می تواند شکست های پی در پی و یا هر چیز دیگری باشد. بگذارید یک مثال بزنم تا بیشتر نقش هدف گذاری را در زندگی حس کنید. شاید شما هم در برنامه های استعدادیابی دیده باشید که متقاضیان با شوق و ذوق فراوانی در آن برنامه حاضر می شوند و تلاش می کنند که به هدف هایی که در ذهنشان است دست پیدا کنند. در بین آنها افرادی هستند که از حمایت های بی دریغ خانواده و اطرافیان بهره مند بوده و برخی دیگر هم هستند که نه تنها خانوادشان هیچ حمایتی از آنها نمی کند بلکه سرکوفت های زیادی هم بهشان می زند.

از بین تمامی شرکت کننده ها، تنها یک نفر برنده مسابقه استعدادیابی می شد. در بین آنها پسری بود که سال ها پیش درشش را اول کرده بود و خانواده اش او را طرد کرده بودند. آن پسر در این برنامه شرکت کرد و استعداد های خود را به نمایش گذاشت. او از هیچ حمایتی بهره مند نبود و شکست های زیادی هم در زندگی خورده بود؛ اما در پایان او نفر اول مسابقه شد. از همین مثال واقعی می توانیم نتیجه بگیریم که هدف گذاری درست و داشتن پشتکار و انگیزه می تواند سکوی برای پر تاب ما باشد. اینکه در مسیر رسیدن به موفقیت نباید ناامید شد و دست از تلاش برداشت. من در این مقاله روش های هدف گذاری درست را بررسی خواهم کرد و به سوال چگونه هدف گذاری کنیم؟ به طور جامع و کامل پاسخ خواهم داد.

در این بخش می خواهیم تکنیک هایی را بگوییم که بتوانید با استفاده از آن هدف گذاری درستی را انجام دهید؛ اما قبل از آن باید تعریف درستی از هدف داشته باشیم.

هدف چیست؟

هدف، موفقیت یا نیازی است که برای رسیدن به آن نباید از هیچ تلاشی غافل شویم. نکته حائز اهمیتی که باید بدانید این است که شما می خواهید انتخاب کنید که با زندگی بسازید و یا می خواهید انتخاب کنید که زندگی را بسازید. آموزش هدف گذاری بدین شرح است که:

۱. اهداف و خواسته های درونی تان را یکی کنید: اولین موردی که برای پاسخ به چگونه هدف گذاری کنیم مناسب است، این است که اهداف خود را با خواسته های درونی تان یکی کنید. بدین صورت که وقتی رویایی را برای خود می سازید، در اواسط مسیر انگیزه رسیدن به آن را از دست ندهید و با عوامل انگیزشی، تلاش تان را برای رسیدن به آن چند برابر کنید. در برخی از مواقع هم شما به اهداف تان

از خودمان بیشتر مراقبت کنیم

میان سلامتی جسمی و روحی ارتباط مستقیم وجود دارد. وقتی حال روحیمان خوب نباشد، سیستم ایمنی بدنمان ضعیف می شود و راحت تر سرما می خوریم. خواب شاید می تواند مهم ترین عامل باشد؛ یک خواب خوب و عمیق و کافی می تواند تأثیر شگفت آوری در بهتر شدن حالمان داشته باشد. فعالیت ورزشی یکی دیگر از کارهایی است که ذهن را آزاد می کند و ما را به حال خوشمان نزدیک تر می سازد. هر کار دیگری که بتواند ذهنمان را آرام کند، از مدیتیشن گرفته تا نفس کشیدن های عمیق چند دقیقه ای ارزش امتحان کردن را دارد.

چطور وقتی کسل هستیم
حال و هوایمان را عوض کنیم

دریابیم. وقتی حالمان بد است، تمام خوبی های زندگی را فراموش می کنیم. از آنجایی که افکارمان تجربیات زندگیمان را می سازند، اگر تمام ذهنمان درگیر نداشته ها و کارهای نکرده مان و راه های نرفته مان باشد، آن وقت زندگی به چشمانمان تماماً تیره و تار است. اما اگر یادمان بماند سقفی بالای سر داریم، سالم هستیم، دوستان و خانواده ی خوبی داریم و موقعیت های خوبی که هنوز انتظارمان را می کشند، دورنمای روشن ذهنمان را پیدا می کنیم و زندگی آسان تر به نظر خواهد آمد.

■ مروری بر زندگی

دورنمای ذهنمان را دریابیم

واضح تر بگوییم، دورنمای شاکر و مثبت ذهنی مان را

روزنگاشت

سُرخ آبدار!



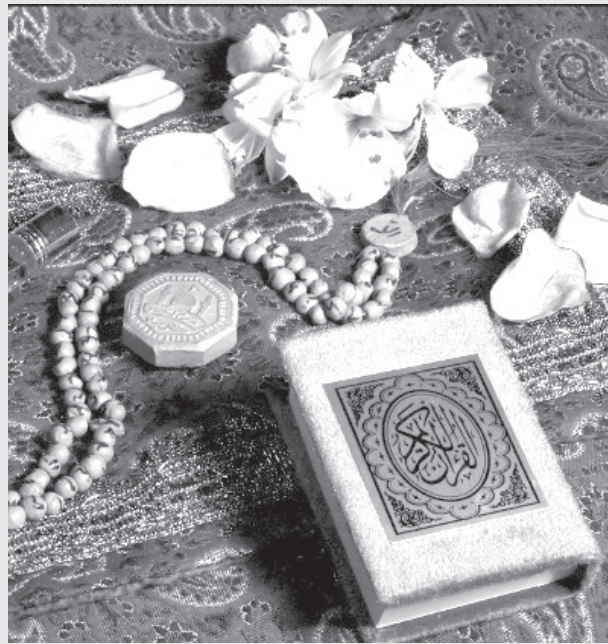
عجب قدرتی می‌تواند داشته باشد یک گیاه! قدرتی در حد یک ماشین زمان پیشرفته، که تو را ببرد به زمانی در حدود بیست و شش، هفت سال قبل، حتی تا همین امروز اسمش را هم نپرسیده بودم! آن سال‌ها هم که برای کشف جدیدمان دنبال اسم و رسم نبودیم، فقط تا می‌توانستیم با آن بازی می‌کردیم و کاربردهای جدید کشف می‌کردیم. سرمان را رو به آسمان می‌گرفتیم. لب‌هایمان را غنچه می‌کردیم. یک دانه‌ی آن گیاه را جدا می‌کردیم. می‌گذاشتیم نوکِ غنچه‌ی لب‌هایمان. خیلی آرام فوت می‌کردیم. دانه‌ی کوچک خوشترنگ، روی یک فواره‌ی خیالی بالا و پایین می‌رفت و می‌خندیدیم. مادخترها گاهی دانه‌های خوشترنگ را روی لب‌ها و گونه‌هایمان خیلی نرم، فشار می‌دادیم و یواشکی می‌خندیدیم. حسین که از ما بزرگ‌تر بود و تازگی‌ها کلاس خطاطی رفته بود. دانه‌ها را توی دوات جمع می‌کرد. با نوک قلم‌نی دزفولی‌اش فشارشان می‌داد. بعد با مرکب بنفش خوشترنگش خطاطی می‌کرد. کاغذهای گلاسه‌ی خطاطی‌اش را هم دست آخر روی طاقچه‌ی خانه‌ی پدر بزرگ جا می‌کرد و یادگار می‌گذاشت.

حالا بعد از بیست و شش، هفت سال، لایبلی بوت‌های حیاط خانه‌ی باغ پدر بزرگ پیدایش کردم. به دخترکم نشانش دادم. یکهو یادم آمد که نمی‌دانم حتی اسمش چیست. همسایه‌ی پدر بزرگ داشت حیاط خانه‌ی باغش را بیل می‌زد. گیاه را دادم دست زهرا. گفتم: «برو از عمو بپرس اینا اسمش چیه؟»

زهرا دانه‌های خوشترنگ را به عمو نشان داد و پرسید.
عمو جواب داد: «به زبون محلی ما می‌گیم سُرخ آبدار، نمی‌دونم شما چی می‌گین!»
خبر نداشتم که ما به آن‌ها چیزی نمی‌گوییم. فقط دوستان داریم! و با آن‌ها کلی خاطرات مشترک خوب!

■ زینب صفاری زاده

باشه‌ی آرامی گفت. احساس کردم دیگر توان راه رفتن ندارد و خودش هم نیاز به کمی استراحت دارد. مادر در گوشه‌ای نشست و دوباره تمام وسایلش را روی زمین رها کرد. کودک با خوشحالی از این که دوباره موفق شده بود حرفش را به کرسی بنشانند مشغول بازی شد. سرم را به سمت قرآن چرخاندم و بسم‌اللهی گفتم. یک پسر بچه‌ی تپیل و کچل دیگر با یک شمشیر پلاستیکی پسران را دنبال کرد. امیر علی پشت سرم پنهان شد. پسر بچه با اخم شمشیرش را از غلاف درآورد و گفت: «خاله دیدم پسر توون یه دختر خانم رو اذیت کرد.» به امیر علی نگاه غضبناکی کردم. امیر علی با اعتماد به نفس سینه‌اش را جلو داد و به پسر کرد و گفت: «ایچی خودمه دوست دارم.» پسر جوابش را با صدای بلندتر داد و گفت: «من دارم یاد می‌گیرم که روی تمام دخترها حساس باشم. اینا همشون ناموس من هستند.» امیر علی که با دیدن من شیر شده بود از پشت سرم داد زد: «منم خودم روی خواهرم حساسم نیازی به تو نیست.» پسر بچه می‌گوید: «خواهر تو ناموس منم هست. چه تو بخوای چه نخوای.» من فقط نگاه می‌کنم. و امیر علی می‌رود. کمی بعد....



دائم رمق می‌گیرد از من حس تنهایی تمکین ترکم از هوای خود چه دلگیر است در گور شعرم وازه‌ها را چال خواهم کرد این شاعری هم گاه گاهی دستو پا گیر است بغضی هزاران ساله از پاییز جا مانده قلب کسی دیگر مرا گردن نمی‌گیرد بی شک پس از ترکیدن این بغض تودرتو کل جهان را ناگهان سیلاب می‌گیرد عاجز شدم از قبله‌ای که می‌پرستیدم توبه شکستم، قوز پشتم زخم میدوزد این داستان آغاز تبعید سیت از دینم جانم درون جوخه‌های درد میسوزد شاید برایت مرگ میراث غم انگیز است شاید شبیه میوه‌ای ناکام، گس باشد برگشتن عمری که از کف رفت ممکن نیست دیدارمان در آن جهان دور از قفس باشد کابوس بیداری روده خواب چشمم را آخر مرا دق میدهد شب زنده داری‌ها تندیس من را کاهنی در قلب بودا دید میماند از من تکی‌ای در یادگاری‌ها

■ نگار سادات عقیلی

کوچیکه فقط دوسالشه‌اگه بهش بگم برو گریه می‌کنه. اون وقت مامانم میگه بریم خونه. یکی دیگر با قلدری جلو آمد و گفت: «تو خودتم پسر! چرا نمیری قسمت آقایون؟!» و چند دختر دیگر هر کدام دلیلی آوردند. یکی گفت: «کی گفته تو رئیس؟ داداش ما فقط می‌خواد نگاه کنه.»

نفس عمیقی کشیدم و به صفحه قرآن نگاه کردم. چند بار صفحه را با چشم بالا و پایین کردم ولی یادم نیامد تا کجایش را خوانده‌ام. تصمیم گرفتم از اول صفحه شروع کنم که خانمی کیفم را لگد کرد. نگاهش کردم. با لیخندی عذرخواهی کرد. جوابش را با لیخند دادم. خانمی شصت و پنج ساله بود که چادر گل‌گلی داشت و فقط دور کمرش را پوشانده بود. چادر را به زور زیر بغل نگهش داشته بود و نوه‌ی چند ماهه‌اش را که بسیار شبیه خودش بود، سفت گرفته بود که نیفتد. اینقدر خوشحال به اینطرف و آنطرف می‌رفت انگار دلش می‌خواست به همه نشان دهد. حس کسی را داشت که جام المپیک در دست گرفته. کمی با نگاه رفت و آمدش را زیر نظر گرفتم تا نزدیک خادمی رفت که مرتب زیر نقاب خمیازه می‌کشید. این را می‌شد از بسته شدن چشمانش فهمید. تا کمی اطرافش خلوت می‌شد پاهایش را حسایی می‌کشید تا کمی نرم شود. به جبران تمام روز. در کنارش خانمی بود با کلی وسیله. بلند شد و چادرش را مرتب کرد. خم شد و به سختی سعی کرد تمام وسایلش را در دو دست جا دهد. بعد از کلی کلنجار رفتن با وسایل پسرش را صدا زد که بلند شو برویم خانه.

پسر تپلی که به زور دکمه‌ی روی شکمش را بسته بود با صدای بلند و حالت گریه‌ای از جمع بچه‌های پشت سرم بلند شد و چند دور، دور شبستان دوید مادرش هم به دنبالش آخر سر دوباره رویه روی من به هم رسیدند پسرک سرش را کج کرد و گوشه‌ی چادر مادرش را چند بار کشید که تو را به خدا بیشتر بمانیم تا برنده بشوم. الان بازی تمام می‌شود. خانم که به نفس نفس افتاده بود، نگاهی به وسایل در دستش کرد و نگاهی به چهره‌ی معصومانه‌ی پسرش. با تردید



اگر خدا بخوهد

■ زهرا شوشتی

بعد از مدت‌ها به حرم رفتم. نیت کردم این بار یک دل سیر قرآن بخوانم. دیدن همه جای حرم برایم تازگی داشت. ولی سرمای هوا لذت نشستن در حیاط را از من گرفت. از ترس شلوغی و مرخص شدن بچه‌ها به شبستان نجهم خاتون پناه بردم.

بعد از کمی درد و دل همیشگی با خانم، گوشه‌ای رو به روی ضریح بدون تکیه گاه نشستم. مشغول خواندن قرآن و دعا بودم که همه‌ی پای پشت سرم به پا شد. هر چه سعی کردم نگاهم را از قرآن بر ندارم نشد. همزمان با خواندن آیه‌ای که حفظ بودم برگشتم. بیش از ده بچه‌ی قدو نیم قد دور دخترم جمع شده بودند. با صدای بلند خواهش می‌کردند که اجازه بده ما هم بازی کنیم. بازی فکری‌ای که دخترم قایمکی آورده بود را در دستش دیدم. سرم را تکان دادم و خواستم مشغول خواندن ادامه‌ی سوره شوم که دیدم پسر استاده و می‌گوید: «اجازه نمی‌دم پسر! کنار خواهرم بشین. فقط دخترا باید بازی کنن. پسر! برن قسمت آقایون.» یکی از دخترها با خواهش التماس می‌کرد: «داداشم

ما نزدیک تر می‌شویم / چشمانم سبز می‌شود

انگشتانت پیچکی پر نشسته

که دیوارهای خانه را پر از گل می‌کند،

بستم را / آمریکا

در سیگار برگ می‌پیچاند / تنش خیال تو را به تاراج می‌برد

و تحریم می‌کند از

گوری که

در جان دارم،

تابستان‌های داغ که

پاییز مرا رنگارنگ کند

نمی‌تابد،

می‌ترسم از تحریمی دیگر

می‌ترسم از

بمبی که هستی مرده‌ای

عاشق را

نشانه بگیرد،

ترس

احمقانه است اگر

چیزی در این حوالی نسوزد

اگر چیزی در این خاک

بی‌جاذبه اتفاق نیفتد،

بگذار شهر شعر بگیراند

شعر

دنیا تحریم نباشد تو بخندی و

عشق رونق بگیرد

بگذار پینه‌ها پروانه شوند

و

زمین سرخ پوست‌ها

آنچه کاشته است را سبز کند

بگذار سرخ پوست‌ها

تمام شب را

درون آتش خود برقصند.

■ محبوبه طاری دشتی

هدیان مرگ

هدیان گرفته شعر هایم را کمی امشب

تب کرده است انگار، هی از مرگ میخواند

جا مانده‌ام در روزهایی که نمی‌ایند

ابری ترین بیتم که از هر شعر میماند

کلمش

۰۱۷۳۲۲۵۱۳۱۶

تنوع ظرفیت گردشگری در گلستان

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان گلستان، گفت: «بر اساس مذاکرات و توافقات صورت گرفته مقرر شد روابط بین طرفین با بخش خصوصی عراق برای ارائه بسته‌های گردشگری متنوع‌تر ادامه‌دار باشد.» به گزارش روابط عمومی، احمد تجری تورا شناسازی برگزار شده برای فعالان گردشگری کشور عراق را نتیجه‌بخش دانست و بیان کرد: «برای ایام پاسکرونا نیاز است که هر یک از استان‌ها برای گردشگری داخلی و خارجی برنامه‌ریزی کنند و از آنجا که بازار گردشگری عراق یکی از اولویت‌های ما است این تورا شناسازی نیز در راستای این هدف صورت گرفت.» او تصریح کرد: «در گذشته تعداد کمی گردشگر از کشور عراق به استان آمده بودند و در این سفر



فعالان گردشگری عراق اذعان داشتند که تصور نمی‌کردند تا این اندازه ظرفیت گردشگری گلستان متنوع باشد.» تجری این بازدید را مثبت ارزیابی کرد و افزود: «این بازدید هیئت عراقی از جاذبه‌های

نشست‌های B2B بین بخش خصوصی دوطرف گفت: «در این نشست‌ها طرفین به ارائه بسته‌های گردشگری پرداختند و برای تهیه بسته‌های متنوع‌تر ظرفیت‌ها و امکانات خود را تشریح کردند.» او درباره مفاد تفاهمنامه‌ای که به امضای طرفین رسید بیان کرد: تهیه و ارائه بسته‌های سفر از سوی طرفین، پیگیری برقراری پرواز از استان گلستان به عراق و بالعکس، انتقال تجربیات و برگزاری دوره‌های آموزشی همچنین معرفی و برگزاری نمایشگاه‌های صنایع دستی در کشور عراق و استان گلستان از مهمترین موارد تفاهمنامه‌ای بود که به امضای سازمان گردشگری پایدار عراق به نمایندگی از دفاتر مسافرتی عراقی و انجمن حرفه‌ای دفاتر خدمات مسافرتی استان گلستان رسید.

اهدای تانکر ۳۰ هزار لیتری اکسیژن توسط خیرین

رئیس بیمارستان پیامبر اعظم (ص) گنبدکاوس با اشاره کمک همیشگی خیرین برای تجهیز بیمارستانها، گفت: موسسه خیریه امید صبح تانکر ۳۰ هزار لیتری اکسیژن را به بیمارستان اهدا کرد. عرب با اشاره به اینکه در شرایط سخت کرونایی عرصه بر کادر درمان و مدیران حوزه سلامت تنگ شده است، اظهار کرد: با تمام فشارها و حساسیت‌ها همه مردم شاهد بودند که چگونه کادر درمان و مدیران با تمام وجود از هیچ تلاشی فروگذار نکردند. وی با بیان اینکه در شرایط سخت کرونایی یکی از دغدغه‌های همیشگی روسای بیمارستانها کمبود اکسیژن در برخی روزهای خاص و در اوج پیک بیماری بود، افزود: در این مسیر

هرگاه بیمارستان‌ها به مشکل برخورد کردند در کنار تجهیز توسط دولت، این خیرین بودند که بدون هیچ چشم‌اندازی با اخلاص و بی منت به دنبال گره گشایی افتادند. رئیس بیمارستان پیامبر اعظم (ص) گنبدکاوس با تاکید بر اینکه خیرین و نیکوکاران سالهاست همواره در کنار کادر درمان هستند، خاطر نشان کرد: اقدامات خوب و مثبتی که در شهرستان گنبدکاوس در حوزه سلامت رخ می‌دهد بخشی از آن قطعاً متعلق به همت و حمایت خیرین و معتمدین است. عرب از اهدای یک تانکر ۳۰ هزار لیتری اکسیژن توسط موسسه خیریه امید صبح به بیمارستان پیامبر اعظم (ص) خبر داد و گفت:

این تانکر می‌تواند بخشی از مشکلات و دغدغه‌های ما را پوشش داده و در شرایط خاص و سخت آن را مرتفع کند. وی با اشاره به اینکه پیش از این بیمارستان پیامبر اعظم (ص) مجهز به تانکر ۸۰۰۰ لیتری بوده است، ادامه داد: در مواقع اضطرار و بحران با کمبود شدید اکسیژن مواجه می‌شویم و قطعاً وجود این تانکر می‌تواند جان چندین نفر را نجات دهد. رئیس بیمارستان پیامبر اعظم (ص) گنبدکاوس با بیان اینکه با اهدای این تانکر بار سنگینی از دوش مدیران این بیمارستان برداشته شد، اضافه کرد: تردید نکنید که وجود این تانکر اکسیژن ساز آرامش خاصی به ما و بیماران مان هدیه کرده است.

جمعیت گونه‌های علف خوار

پارک ملی به بیش از ۹ هزار راس رسید

رئیس پارک ملی گلستان گفت: با انجام کامل سرشماری پاییزه حیات وحش با محوریت گونه‌های علفخوار بیش از ۹ هزار راس قوچ و میش، کل و بز و آهو در این پارک شناسایی و شمارش شد. مهدی تیموری اظهار داشت: سرشماری پاییزه امسال با محوریت گونه‌های علفخوار توسط ۱۲۰ نفر از نیروهای محیط‌بانی، کارشناسان اداره کل حفاظت محیط زیست، دوستداران طبیعت و همیاران محیط زیست گلستان در سه منطقه سر محیط بانی میرزابایلو، سولگرد و لهندور و محدوده آنها انجام و هشت هزار و ۲۸۳ راس قوچ و میش و آهو شمارش شدند. وی با اشاره به تاخیر در انجام سرشماری در سر محیط بانانی تنگه گل و دشت پارک ملی گلستان به دلیل شرایط نامساعد جوی، افزود: با توجه به مناسب شدن وضعیت آب و هوا، ۴۵ نفر از نیروهای محیط بانی و همیاران طبیعت با نظارت اداره کل حفاظت محیط زیست گلستان سرشماری

در این مناطق را انجام دادند. رئیس پارک ملی گلستان ادامه داد: بر اساس جمع بندی اولیه بیش از ۹۰۰۰ راس کل و بز و قوچ و میش در این مناطق سرشماری شد و در مجموع جمعیت گونه‌های علفخوار



این ذخیره‌گاه حیات وحش به بیش از ۹ هزار راس رسید که در مقایسه با افزون بر پنج هزار راس سرشماری شده در سال گذشته افزایش نزدیک به ۲ برابری را نشان می‌دهد. تیموری گفت: حمایت همه جانبه شورای راهبری پارک ملی گلستان و همکاری خوب دوستداران محیط زیست و گشت‌زنی‌های شبانه روزی نیروهای محیط‌بانی برای حفاظت از طبیعت مهمترین دلایل افزایش جمعیت حیات وحش این ذخیره‌گاه است. وی سهیل انگاری در خاموش کردن آتش، سرعت زیاد هنگام تردد در جاده عبوری از پارک ملی گلستان و ورود دام‌های واکنش‌ناپذیر نشده به زیستگاه‌های پیرامونی حیات وحش این پارک را از جمله عوامل تهدید کننده این ذخیره‌گاه دانست و از مردم خواست همکاری بیشتری در این رابطه داشته باشند. تیموری جمعیت حیات وحش پارک ملی گلستان در دهه پنجاه را بیش از ۱۸ هزار راس اعلام و اضافه کرد: امید است تداوم همراهی خوب مسولان و دوستاران طبیعت و مردم بومی در حمایت از حیات وحش، باعث افزایش قابل توجه جمعیت گونه‌های جانوری این پارک در سال‌های آینده شود.



رعایت پروتکل‌های بهداشتی و واکنش‌ناپذیر همگانی منجر به کاهش فوتی‌ها می‌شود



معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان با تاکید بر اهمیت حفظ سلامت عمومی جامعه اظهار کرد: رعایت پروتکل‌های بهداشتی و واکنش‌ناپذیر همگانی منجر به کاهش ابتلا و در عین حال فوتی‌های کرونا می‌شود. به گزارش روابط عمومی، سید علی مهاجر در هشتمین جلسه ستاد استانی پیشگیری و مقابله با کرونا تصریح کرد: جامعه نخبگان و افراد ذی نفوذ شهری و روستایی در اغنای افراد واکسن زنده و ترغیب آنها به واکنش‌ناپذیر نقش بسزایی دارد. وی افزود: اولویت ما اقدامات فرهنگی و اغنایی برای ترغیب مردم به واکنش‌ناپذیر است و در صورت عدم پاسخ مناسب اقدامات سلبی مورد توجه قرار می‌گیرد. معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان گفت: علاوه بر اهمیت تیریک روز پرستار به این قشر از جان گذشته باید پرداخت مطالبات آنها مورد توجه جدی قرار گیرد. سید علی مهاجر یادآور شد: در موضوع حضور دانش آموزان در کلاس‌های درس حفظ جان و سلامت روانی جامعه بسیار پراهمیت است و در این مسیر اولیای مدارس، مدیران آموزش و پرورش و فرمانداران باید دغدغه‌ها را کاهش دهند. وی ادامه داد: طرح مدیریت هوشمند کرونا آغاز می‌شود و در اولین فاز حراست‌ها باید از کارمندان واکسن زنده تست پی سی آر ۷۲ ساعته اخذ کنند. معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان خاطر نشان کرد: شهرستان‌های کردکوی و ترکمن در وضعیت زرد و خوشبختانه باقی شهرستان‌های استان در وضعیت آبی قرار دارند. سید علی مهاجر تاکید کرد: آمار ابتلا در استان به نسبت کشور همچون ۸ استان دیگر در وضعیت ایستا قرار دارد و گلستان جزو ۱۸ استان بدون فوت کشور است. وی اظهار کرد: تعداد ۱۹۹ بیمار کرونایی در بیمارستان‌های استان بستری هستند که از این تعداد ۴۸ بیمار در ICU بستری و ۱۷ بیمار به دستگاه ونتیلاتور متصل اند و در ۲۴ ساعت گذشته نیز فوتی در استان نداشتیم.



۰۱۷۳۲۲۵۱۳۱۶
۰۱۷۳۲۲۴۴۳۰۲

پایان مسابقات استعداددهای برتر بدمینتون

نفرات برتر بدمینتون گلستان معرفی شدند



های مختلف با درخشش بازیکنانی از علی آبادکتول، گنبدکاووس و گرگان رو به رو بود، خاطر نشان کرد: در رده سنی زیر ۱۱ سال «مهیار محمدزاده» از «علی آبادکتول» قهرمان شد و «کامیار احمدپور» از شهرستان گنبدکاووس به مقام نائب

رئیس هیئت بدمینتون استان گلستان با اشاره به برگزاری مسابقات استعداددهای برتر این رشته در علی آبادکتول، گفت: با پایان یافتن این مسابقات نفرات برتر مشخص و معرفی شدند. تقی کریمی با اشاره به اینکه استان گلستان یکی از معادن استعداددهای برتر در رشته بدمینتون است، اظهار کرد: نکته مهم توجه به سنین پایه و آموزش درست به این عزیزان برای پرورش قهرمانانی است که همچون مسعود پیروزی در تیم ملی به خوبی بدرخشند. وی با بیان اینکه به همین منظور مسابقات استعداددهای برتر در سنین زیر ۱۷، زیر ۱۵، زیر ۱۳ و زیر ۱۱ سال استان گلستان به میزبانی شهرستان علی آبادکتول برگزار شد، افزود: این مسابقات در سالن سرداران شهید و بایاد و نام سردار شهید سپهبد حاج قاسم سلیمانی برگزار شد. رئیس هیئت بدمینتون استان گلستان با تاکید بر اینکه نتایج این مسابقات پس از یک روز مسابقه در رده

انتقال زباله های شهری ساری به آق قلا



مدیرعامل سازمان مدیریت پسماند گلستان گفت: تا زمان تکمیل سایت پسماند ساری، زباله این شهر به سایت پسماند آق قلا منتقل می شود. به گزارش مهر، روزهای گذشته تصویری مبنی تخلیه پسماند زباله شهرستان ساری در سایت پسماند آق قلا منتشر شد که بازتاب زیادی در فضای مجازی داشت. برای اطلاع از چگونگی ماجرا با مدیرعامل سازمان مدیریت پسماند گلستان گفتگو کردیم، محسن سمیعی گفت: در برهه‌ای از زمان با توجه به مشکلات پسماند استان مازندران و به دلیل تکمیل نشدن پروژه سایت پسماند آن‌ها، زباله‌های شهرستان ساری به شهرستان آق قلا منتقل می شود. وی افزود: این زباله ها خانگی بوده و مربوط به شهرستان ساری است و با توجه به مشکلاتی که برای این شهر ایجاد شده بود و هنوز زباله سوز خود را راه اندازی نکرده اند، ما به آن ها در مدیریت پسماند کمک می کنیم. سمیعی توضیح داد: زباله های شهرستان ساری به شهرستان قائمشهر و بهشهر منتقل شده و در برخی از روزها اگر مازاد وجود داشته باشد به آق قلا منتقل خواهد شد. طبق گفته مدیرعامل سازمان مدیریت پسماند گلستان پروژه زباله سوز شهر ساری ظرف دو الی سه ماه آینده تکمیل خواهد شد. وی بیان کرد: تعرفه دریافتی در قبال بازیافت زباله مازندران به روز و کامل بوده تا استان ضرر نکند.

چاه غیر مجاز ۶۰ متری در گرگان پلمب شد

یک چاه ۶۰ متری غیرمجاز در یکی از روستاهای گرگان با حضور دادستان مرکز گلستان مسدود شد. به گزارش روابط عمومی دادگستری گلستان، مالک این چاه پنج سال پیش بدون مجوز آن را حفر کرده و با آب آن، شالی کشت می کرد. دادستان عمومی و انقلاب در این بازدید گفت: مسدود کردن این چاه، شهریور سال ۹۹ در دادگستری گرگان مشخص و رأی آن صادر شده بود اما علیرغم اعلام به مالک و دستگاه متولی، همچنان به واسطه این چاه از سفره های زیرزمینی آب برداشت می شد. محمود اسپانلو با اشاره به پلمب این چاه، افزود: در شرایطی که وضعیت آب در استان بحرانی است و کارشناسان بارها درباره تبعات جبران ناپذیر کشت شالی با استفاده از آب سفره های زیرزمینی هشدار می دهند، با استفاده از آب این چاه، سالانه هشت هکتار زمین زیر کشت شالی می رفت.

نورون‌های ترشح کننده وازوپرسین بیش فعال می‌شوند و با هیپوکسی بیش از حد به بافت مغز آسیب وارد می‌شود. همین فرایند در مورد افرادی که بر اثر مصرف نمک فشارخون دارند نیز اتفاق می‌افتد. بدن به نمک نیاز دارد. یون‌های سدیم به حمل و نقل آب در بدن کمک می‌کنند و نقش کنترل پالس‌های عصبی را برعهده دارند. با این وجود، مصرف بیش از اندازه نمک بدن را با مشکلاتی مواجه می‌کند. نمک یکی از مهم ترین دلایل فشارخون بالا است. غذاهای فرآوری شده و آماده منبع اصلی نمک هستند و از طرفی باید در مورد مصرف نمک هشدار و آگاهی عمومی را افزایش داد. بسیاری از کشورها اقداماتی را در جهت افزایش آگاهی عمومی در مورد مضرات نمک آغاز کرده‌اند که هشدار در فهرست غذایی رستوران‌ها از جمله این موارد است.

ایران‌زندگی



که غذای شور مصرف می‌کنیم، مغز آن را احساس می‌کند و با یکسری مکانیسم‌های جبرانی، در تلاش برای کاهش سطح سدیم است. این فرایند تا حدی با فعال کردن نورون‌هایی انجام می‌شود که ترشح هورمون ضد ادرار وازوپرسین را کنترل می‌کنند. این هورمون نقش کلیدی در حفظ غلظت مناسب نمک دارد. این مطالعه نشان می‌دهد زمانی که نورون‌ها در هیپوتالاموس فعال می‌شوند، جریان خون در آن بخش کاهش می‌یابد. زمانی که نمک می‌خوریم سطح سدیم برای مدت طولانی بالا می‌ماند و فرآیندی به نام هیپوکسی رخ می‌دهد که باعث کاهش جریان خون می‌شود و توانایی نورون‌ها را برای پاسخ به تحریک پایدار نمک تقویت می‌کند و به نورون‌ها اجازه می‌دهد برای مدت طولانی فعال بمانند. زمانی که برای مدت طولانی نمک بخوریم،

محققان اطلاعات شگفت‌انگیزی را در مورد ارتباط بین فعالیت نورون‌ها و جریان خون در عمق مغز و تاثیر مصرف نمک بر مغز کسب کردند. این مطالعه که توسط محققان دانشگاه ایالتی جورجیا صورت گرفت، نشان می‌دهد زمانی که نورون‌ها فعال می‌شوند، جریان فشارخون در آن ناحیه افزایش می‌یابد. این ارتباط با عنوان هیپریمی یا افزایش جریان خون بافتی شناخته می‌شود و به دلیل اتساع رگ‌های خونی در مغز رخ می‌دهد. در واقع تصویر برداری اف ام آر آی fMRI بر مبنای همین واقعیت علمی قرار دارد که با استفاده از آن نواحی مختلف مغزی با جریان خون ضعیف تشخیص داده می‌شوند. در مطالعات قبلی هیپریمی در نواحی سطحی مغز و چگونگی تغییر جریان خون در پاسخ به محرک‌های محیطی مورد بررسی قرار گرفته است و اطلاعات کمی در مورد این تاثیر در عمق مغز بررسی شد. مطالعات جدید با ترکیب دو تکنیک جدید جراحی و تصویربرداری عصبی پیشرفته روی هیپوتالاموس تمرکز کردند. این ناحیه یک منطقه عمیق مغز است که در عملکردهای حیاتی بدن از جمله نوشیدن، خوردن، تنظیم دمای بدن و تولید مثل نقش دارد. در این مطالعه نحوه تغییر جریان خون در هیپوتالاموس مغز در پاسخ به نمک مورد بررسی قرار گرفته است. زمانی

تاثیر نمک بر جریان خون مغز