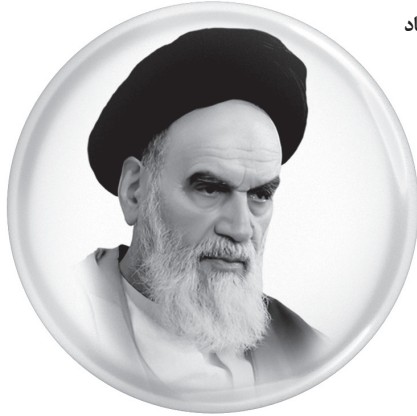




تیرنگ | Tirang
مجری تبلیغات محیطی و مجازی

گرگان: خیابان امام خمینی (ره)
آفتاب ۲۴، نبش دارویی دوم

☎ ۰۹۱۳۲۲۰۴۶۷۹ | @ Tirang.Studio | 📠 ۰۹۱۳۲۶۸۳۳۵۷
📧 tirang.advertising@gmail.com



ایام الله دهه فجر گرامی باد

گلشن

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

یکشنبه ۱۶ بهمن ماه ۱۴۰۱ / سال بیست و چهارم / شماره ۸ / ۲۵۳۷ / صفحه ۲۵۰۰ / تومان

یادداشت اول

خواسته های تاریخی ما

■ با مسولیت سردبیر

انقلاب اسلامی در آستانه چهل و پنجمین سال تولد خود است. انقلابی که به تعبیر برخی از اندیشمندان می توان آن را دنباله عدالتخواهی و آزادی طلبی ملت ایران در انقلاب مشروطه دانست و شعار استقلال آزادی و جمهوری اسلامی را نیز می توان استمرار عدالت خواهی و حاکمیت قانون در مشروطه دانست. ملت ایران در مشروطه، برابری و آزادی و عدالت را از پادشاه قجری طلب کرده بودند، بدون آنکه مفهوم دقیق این واژگان را بدانند. آنها از طلب عدالت خانه به انقلاب مشروطه رسیدند و البته آنطور که خواننده ایم اندکی بعد، کشمکش ها آغاز شد و انقلابیون به جدال با یکدیگر برخاستند و نتیجه آن شد که سلسله ای رفت و سلسله ای دیگر آمد، استبدادی رفت و استبدادی دیگر آمد. نه مجلس شورایی به جا ماند، نه عدالتخانه ای و نه حکمرانی مشروطه ای. آتش برخاسته، خاموش شد و مردم خسته از ناامنی و فقر از احمد شاه ناتوان به دامان استبداد رضا شاه پناه بردند و باقی امور تا انقلاب اسلامی ملت ایران در سال پنجاه و هفت.

اما امروز و پس از نزدیک به پنجاه سال از انقلاب شکوهمند اسلامی که به رهبری امام راحل اتفاق افتاد و آن مشارکت بزرگ و گسترده ملت ایران در سالهای انقلاب و سپس حضور در میدانهای نبرد و ایثارگری هایی که امام راحل در وصیت نامه اش بر نیکی و بزرگواری ملت ایران تاکید کردند باید بپرسیم ملت ایران امروز و اکنون در کجای تاریخ ایستاده است؟ آیا به خواسته های انقلاب مشروطه که عدالت، برابری و حاکمیت قانون بود، رسیده است؟ آیا در طول نزدیک به صد و بیست سال از انقلاب مشروطه و چهل و پنج سال از انقلاب اسلامی، ایرانیان توانسته اند شاهد برابری و حاکمیت قانون را در آغوش بگیرند؟

بنابراین بر همه ی عاقلان و دلسوزان این دیار است که با عزمی جزم راه ایرانیان پاک نهاد را در رسیدن به آرمانهایشان ادامه دهند ...

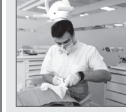
ادامه در صفحه ۲



بازگشت به تولید ۳۴
واحد تولیدی
« ۱ »



تکدی گری
میراث خانوادگی شده است
« ۵ »



سپیدی خنده ها
بر باد رفت
« ۳ »

آب بحران اول گلستان است

خواهد شد. وی اضافه کرده است: امسال نیز به اهمیت تالابها و ضرورت لایروبی کانال های هدایت آب به آنها و اختصاص حق آبه به این پهنه های آبی تاکید کردید اما از حق آبه خبری نشده است...

ادامه در صفحه ۲

مدعی این مساله است که باید به صورت جدی و فوری با این بحران برخورد شود. بر این اساس، یک مقام مسوول محلی در گنبد گفته است: در حال حاضر فقط تالاب بین المللی آماگل این شهرستان مقداری آب دارد که آنها در صورت تداوم کم بارشی و تخصیص نیافتن حق آبه، در روزهای آینده خشک

سردبیر - بحران آب در گلستان یک بحران فراگیر و جدی است و گویا مدیران و شهروندان هنوز باور نکرده اند که در چند سال آینده شهروندان حتی برای یافتن آب نوشیدنی هم دچار مشکل خواهند شد. نگاهی به آخرین گزارشها و خبرهایی که از خشک شدن آماگل و آلاگل و بی آبی رودخانه ها می رسد،

شماره مجوز: ۱۴۰۱.۶۹۸۶



آیا می دانید بیش از ۷۰ درصد سبب انرژی در استان گلستان را گاز طبیعی تشکیل می دهد؟

مشترک گرامی:
دمای رفاه برای اتاق ها بین ۱۸ تا ۲۱ درجه سانتیگراد می باشد و تنها با کاهش ۱ درجه دمای محیط، ۶ درصد در مصرف گاز صرفه جویی خواهد شد.

روابط عمومی

عاملان ۱۷ فقره سرقت کابل برق دستگیر شدند

فرمانده انتظامی شهرستان آق قلا گفت: دو نفر از عاملان ۱۷ فقره سرقت کابل برق در آق قلا توسط پلیس دستگیر و به محاکم قضایی معرفی شدند. به گزارش روابط عمومی، سرهنگ اکبر سجادی اظهار کرد: در پی دریافت خبری مبنی بر سرقت کابل برق در محدوده شهرستان آق قلا، بررسی موضوع در دستور کار مأموران پلیس آگاهی این شهرستان قرار گرفت. فرمانده انتظامی آق قلا افزود: با تلاش شبانه روزی و بررسی میدانی مأموران، سارقانی که با خودروی پراید از شهرهای شرقی استان به آق قلا آمده و اقدام به سرقت می کردند، شناسایی شدند. وی ادامه داد: مأموران با هماهنگی مقام قضایی و در یک عملیات غافلگیرانه موفق شدند این دو نفر سارق را دستگیر کنند. فرمانده انتظامی آق قلا گفت: سارقان به ۱۷ فقره سرقت کابل برق در نقاط مختلف این شهرستان اعتراف کردند.

ادامه تیر اول



شدند. براین اساس به نظر می آید شاید بی راه نباشد، مدیران استان، سال آبی در گلستان را سال بحران آبی اعلام کنند و تمام برنامه ریزی ها را معطوف به سامان بخشی به آب و منابع آبی نمایند. اصلاح الگوی کشت و تبیین کشاورزان و معرفی الگوهای جدید اقتصادی می تواند به مدیریت این بحران کمک کند.

بزرگترین آنها آلاگل با ۲ هزار و ۵۰۰ هکتار، سپس آجی گل با ۳۲۰ هکتار و در نهایت آلاگل با ۲۰۷ هکتار است. حداقل حجم آب تالاب‌های بین المللی گنبدکاوس با عمق ۲ تا چهار متر و در شرایط عادی و بارش‌های مناسب بین ۸۰ تا ۸۵ میلیون مترمکعب است اما به سبب کم بارشی و خشکسالی در چند سال اخیر، با بحران کم آبی مواجه

بهتر از زیستمدانی که در این پهنه‌های آبی طبیعی زیست می‌کنند، تحت عنوان "گنوانسیون رامسر" به ثبت جهانی رسیدند. این سه تالاب بین المللی که در بخش "داشلی برون" شهرستان گنبدکاوس نزدیک به مرز ایران و ترکمنستان و در فاصله نزدیکی نسبت به هم واقع شدند در مجموع افزون بر ۳ هزار هکتار مساحت دارند که

مدیر اداره محیط زیست گنبد، هم چنین گفته است: تداوم کم بارشی در سال آبی جدید هم به روند خشک شدن سه تالاب بین المللی گنبدکاوس سرعت بخشیده است و اکنون ۲ تالاب خشک شده اند و این در حالی است که تالاب‌های بین المللی "آلاگل، آجی گل و آلاگل" در سال ۱۳۵۰ و در "رامسر" و باهدف صیانت از تالاب‌ها و حمایت

ادامه یادداشت اول

خواسته های تاریخی ما

و بدانند خواسته ی ایرانیان در این سالها را می توان در عدالت، برابری، حاکمیت قانون، آزادی، استقلال و جمهوری در جامعه ای معنوی و اسلامی و مبتنی بر رای ملت خلاصه کرد. امروز نیز اگر راهرو شهیدان هستیم باید بدانیم راه شهیدان و تلاشگران توسعه ایران جز از مسیر مردم داری، مشارکت شهروندان در همه امور، عمل بدون تنازل به قانون اساسی و احترام به حق انتخاب آزاد شهروندان می گذرد و همه مفاهیم مقدس نیز تنها با مشارکت شهروندان است که تحقق پیدا می کند و راهی جز سپردن امور به شهروندان نیست.

خبر

ظرفیت کارخانجات آرد افزایش یافت



استاندار گلستان گفت: با هدف ایجاد ارزش افزوده و افزایش درآمد سرانه اهالی استان، ظرفیت کارخانجات آرد گلستان نسبت به سال گذشته ۱۴ درصد افزایش یافته است. به گزارش روابط عمومی، علی محمد زنگانه اظهار کرد: یکی از چالش‌های بزرگ استان گلستان استفاده از حداقل ظرفیت کارخانه‌های تولید آرد استان بود که با اقدامات انجام شده و پیگیری‌های جدی در سطح دولت و وزارتخانه مرتبط، در حال حاضر ظرفیت تولید کارخانه‌های استان از ۱۸ درصد به بالای ۳۲ درصد رسیده است. استاندار گلستان افزود: متأسفانه به دلیل پایین بودن نرخ نان، هدررفت و دورریز نان در استان گلستان بسیار زیاد بود که با کنترل‌های انجام شده و نصب کارخانجات در نانوایی‌های استان، این موضوع کمی مدیریت شد. وی ادامه داد: با وجود همه اقدامات انجام شده همچنان شاهد هدر رفت و دورریز نان هستیم که باید با اصلاحات در مسیر این موضوع هم حل شود. زنگانه با اشاره به اینکه ۹۰ درصد نانوایی‌های استان به دستگاه کارخانجات مجهز شدند، اضافه کرد: به زودی استان گلستان دومین استان یکسان سازی قیمت انواع آرد در کشور خواهد بود. استاندار گلستان افزود: بر اساس طرح جدید، آرد تنها با یک قیمت عرضه می‌شود و تفاوت قیمت توسط دولت به نانوای پرداخت خواهد شد.

آگهی مزایده عام محلی فروش ماهی واحد گلستان (پارت چهارم)

شرکت کشت و صنعت شهید مطهری (سهامی خاص) در نظر دارد

حدود ۴۰ تن ماهی پرورشی گونه های فیتوفاک، بیکهد و کپور تعدادی از استخرهای واحد نوری شامل (P۶، P۷، P۱۲، F۱۳ و F۱۴) بخش آبی پرور استان گلستان را از طریق برگزاری مزایده عام (پارت چهارم) به فروش رساند. متقاضیان می توانند برای دریافت اسناد مزایده در روزهای اداری از تاریخ درج آگهی تا ساعت ۹ صبح روز یکشنبه مورخ (۱۴۰۱/۱۱/۳۰) به آدرس دفتر واحد گلستان: استان گلستان، شهر خان بین، جاده سعدآباد-کیلومتر ۸ روستای آرازگل اراضی شرکت کشت و صنعت شهید مطهری مراجعه نمایند و یا از سایت شرکت به آدرس www.Kesht-sanat.ir قسمت مزایده ها و مناقصه ها دریافت نمایند.

مهلت و محل تحویل اسناد: تا ساعت ۱۱ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۳۰ به دفتر شرکت در واحد گلستان به آدرس فوق

زمان و مکان بازگشایی پاکات: ساعت ۱۲ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۳۰ در دفتر شرکت در واحد گلستان به آدرس فوق

*برای کسب اطلاعات بیشتر و بازدید از استخرها و نمونه گیری از ماهی ها با شماره تلفن ۰۹۱۱۱۵۳۹۳۹۱ آقای فرهادی برای واحد نوری تماس حاصل نمایید.

آگهی مزایده عام محلی فروش زیتون کنسروی واحد گلستان

شرکت کشت و صنعت شهید مطهری (سهامی خاص) در نظر دارد

حدود ۱۳ تن محصول زیتون کنسروی بصورت فله و درهم واقع در استان گلستان را از طریق برگزاری مزایده عام به فروش رساند. متقاضیان می توانند برای دریافت اسناد مزایده در روزهای اداری از تاریخ درج آگهی تا ساعت ۹ صبح روز یکشنبه مورخ (۱۴۰۱/۱۱/۳۰) به آدرس دفتر واحد گلستان: استان گلستان، شهر خان بین، جاده سعدآباد-کیلومتر ۸ روستای آرازگل اراضی شرکت کشت و صنعت شهید مطهری مراجعه نمایند و یا از سایت شرکت به آدرس www.Kesht-sanat.ir قسمت مزایده ها و مناقصه ها دریافت نمایند.

مهلت و محل تحویل اسناد: تا ساعت ۱۱ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۳۰ به دفتر شرکت در واحد گلستان به آدرس فوق

زمان و مکان بازگشایی پاکات: ساعت ۱۳ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۳۰ در دفتر شرکت در واحد گلستان به آدرس فوق

*برای کسب اطلاعات بیشتر و بازدید از محصول زیتون با شماره تلفن ۰۹۱۱۲۷۳۷۷۸۹ آقای رضوانی تماس حاصل نمایید.

سپیدی خنده‌ها بر باد رفت

ماریه البرزی: افزایش هزینه های سلامت و بهداشت دهان و دندان سبب شده است تا میزان دندان های پوسیده و خراب افزایش یافته و این امر سلامت فرد را در معرض خطر قرار می دهد. عوامل متعدد اقتصادی، فشار کاری، زندگی ماشینی و فشار روحی ناشی از آن در کنار نادیده انگاشتن دندان به عنوان عضو مهمی از بدن، باعث شده در کشور شاهد لیخندهای دریغ شده باشیم. بهداشت دهان و دندان از جمله مسائلی است که سالانه به اهمیت آن در رسانه ها و سیاستگذاری ها، تأکید شده اما در عمل نسل به نسل شاهد کم توجهی به آن هستیم. همه آنها که دهه سه و چهار زندگی خود را سپری می کنند حتما توصیه های بهداشتی تلویزیون مانند شعر معروف «مسواکم و مسواکم خوب و تمیز و پاکم...» را به خاطر دارند و شاید همه روزه زمزمه هم می کردند اما وضعیت دندان ۳۰ ساله ها و ۴۰ ساله های امروز نشانهای از تأثیر این نوع توصیه ها ندارد، حتی مهم تر اینکه این نسل پدر و مادر همان کودکان امروز هستند که اتفاقاً آنها هم بهداشت دهان و دندان را به طور کامل رعایت نمی کنند. حال این سوال پیش می آید که چه عواملی باعث شده مردم در حوزه بهداشت دندان خود، دندان با ریشه سالم را می کشند و جای آن دندان های مصنوعی را ترجیح دهند که با چاق و لاغر شدن به نشان گشاد و تنگ می شود؟ کارشناسان، عوامل متعددی را در امر نادیده انگاشتن وضعیت دندان در کشور دخیل می دانند که اگر چشم خود را به نوع دیدگاه افراد ببندیم می توانیم بگوییم تقریباً ریشه تمامی این بی توجهی ها مسائل مالی و اقتصادی است. استان گلستان هم با توجه به رقم ناخوشایندی که در مسائل اقتصادی دارا است در مسئله دهان و دندان هم وضعیت مناسبی ندارد.



■ گلستان جزو ۳ استان اول کشور در پوسیدگی دندان

یکی از دندان پزشکان شهرستان گرگان هم در خصوص پایش آماری بهداشت دندان در گلستان گفت: آخرین آمایش کشوری مربوط به سال ۹۲ است که با شاخص dmft به بررسی میزان سلامت دندان ها پرداخت. میلاد نیازی افزود: براساس شاخص dmft میزان دندان های کشیده شده، ترمیم شده و پوسیده نیازمند ترمیم در سه رده سنی پنج تا ۶ سال، ۱۲ تا ۱۵ سال و ۳۵ تا ۴۴ سال مورد بررسی قرار گرفت. نیازی بیان کرد: بر اساس آمایش آماری سال ۹۲

استان متأسفانه جزو سه استان اول کشور در خرابی دندان است. نیازی گفت: در واقع هر دو سال باید آمایش آماری از وضعیت دندان در کشور انجام شود اما آماری که اکنون در دسترس است مربوط به همان سال ۹۲ بوده و پس از آن دیگر پایشی در کشور و به تبع آن در گلستان انجام نشده است.

■ ضرورت تغذیه درست

این دندانپزشک گرگانی بیان کرد: بنا بر ضرورت، تعدادی از دانشجویان و فارغ التحصیلان دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی استان گلستان به صورت مستقل

وضعیت نامناسب بهداشت دندان فقط مختص استان گلستان نیست و مساله کشوری است و وجه مهم آن هم متوجه گرانی تجهیزات و لوازم و خدمات دندانپزشکی است

و بسیج گونه وارد عمل شده و با ثبت مؤسسه ای بنام سلیم به ارائه خدمات رایگان دندان در مناطق محروم استان کردند. نیازی گفت: طبق مشاهدات بعید است که بگوییم وضعیت استان گلستان نسبت به سال ۹۲ بهتر شده و از دلایل آن می توان به بالارفتن هزینه های درمانی، مسائل متعدد اقتصادی، فشار روحی در زندگی ماشینی و مدرن و کارمندی اشاره کرد که گویا برای افراد، رمق نخ دندان کشیدن هم در این زندگی پر از استرس باقی نمانده است. این دندانپزشک گرگانی تأکید کرد: یک بخش عظیم مؤثر در سلامت دندان ها مصرف تغذیه مناسب است که با توجه به گرانی اقلام خوراکی این معیار هم به ناچار نادیده گرفته می شود، ضمن اینکه سختی آب شهر گرگان هم در خرابی دندان ها بی تأثیر نیست. وی دیگر عامل خرابی

در استان گلستان، ۹۴.۵ درصد از کودکان پنج تا ۶ ساله، ۸۲.۴ درصد از کودکان ۱۲ تا ۱۵ ساله و ۸۹ درصد افراد ۳۵ تا ۴۴ ساله نیازمند درمان دندان هایشان بودند. این دندانپزشک گرگانی متذکر شد: متأسفانه در رده سنی پنج تا ۶ سال با توجه به اینکه میانگین کشوری افراد نیازمند درمان دندان ۸۴.۳ است، استان گلستان اولین استان نیازمند به شمار می رود و این در حالی است که مراقبت های پیشگیرانه دقیقاً در این رده سنی باید انجام شود و خرابی دندان ها در این سن بیانگر دندان های دائمی خراب تر در سنین بالاتر است. وی ادامه داد: در سنین ۱۲ تا ۱۵ سال و ۳۵ تا ۴۴ سال هم استان گلستان در مقایسه با افراد نیازمند درمان در کشور با درصد میانگین ۷۴.۳ و ۸۶.۱ جزو استان های اولویت دار در بحث درمان بوده که نشان می دهد این

دندان ها را مسائل فرهنگی اشتباه در نسل جوان حاضر خواند و افزود: بسیاری از جوانانی که با دندان های پوسیده به ما مراجعه می کنند به اذعان خودشان در اثر مصرف مشروبات الکلی مینای دندان شان از بین رفته است. نیازی گفت: نسل نوجوان و جوان ما نسبت به نسل گذشته مقاومت کمتری نسبت به مصرف مخدر دارد و این قبح شکنی و افزایش سرانه مصرف غذاهای فست فودی هم مزید بر علت خرابی دندان ها شده است. این دندانپزشک گرگانی گفت: عدم رسیدگی به دندان ها تبعات اجتماعی زیادی دارد که در بسیاری موارد حتی باعث می شود فرد لیخنده را در میان جمع دریغ کند.

■ زیورآلات به دندان ترجیح داده می شود

وی ادامه داد: دندان های سالم نه تنها در روابط فردی و اجتماعی بسیار مؤثر است بلکه عدم رسیدگی به آن پیامدهای جسمانی متعددی به خصوص در حوزه گوارش افراد به دنبال دارد که اگر نادیده گرفته شود به مرور سرطان های مربوط به دستگاه گوارش را شاهد خواهیم بود. نیازی افزود: درست است که هزینه دندانپزشکی بالاست اما در همان مناطق محروم بانوانی را می دیدیم که زیورآلات را به دندان ترجیح می دادند و با سنین کم حاضر بودند دندان بکشند اما النگو در دست داشته باشند. این دندانپزشک همچنین متذکر شد: متأسفانه چون دندان درد کشنده نیست افراد حاضر هستند برای کبد و کلیه به راحتی هزینه کنند اما دندان که درد می کند را بکنند و دور بیندازند؛ حال آنکه اگر اهمیت دندان از دیگر ارگان های بدن بیشتر نباشد، کمتر هم نیست. وی گفت: بهبود وضعیت دندان هم نیازمند تغییر تفکر اجتماعی و فرهنگ سازی، بالابردن وجدان کاری در همکاران دندانپزشک، قوانین حمایتگرانه سیاست گذاران، بهبود وضعیت اقتصادی توسط دولت مردان و همچنین چندین برابر شدن توجه به بخش دهان و دندان در وزارت بهداشت است که باید گفت، مورد آخر متأسفانه مغفول مانده و وزارت خانه اهمیت چندانی برای این بخش قائل نیست. دندان نه تنها در ظاهر دارای اهمیت است بلکه سلامت باقی اعضا بدن هم در گروی سلامت آن است و از جنبه روحی و روانی هم مهم است لذا می طلبد کنشگران حوزه سلامت به ویژه سیاست گذاران وزارتخانه متبوع در پیشگیری و درمان سلامت دندان ها توجه بیشتری داشته باشند.

خبر

۱۱۶ واحد صنعتی در دهه فجر به شبکه گاز کشور وصل می شود



مدیرعامل شرکت گاز گلستان گفت: در دهه فجر سال جاری تعداد ۱۱۶ واحد صنعتی در سطح این استان به شبکه سراسری گاز متصل می شود. به گزارش روابط عمومی، علی طالبی اظهار داشت: همچنین در این ایام ۱۲۸ پروژه داریم که گازرسانی در ۱۱ روستای گنبدکاووس، گالیکش و آزادشهر به بهره برداری خواهد رسید. وی بیان کرد: همچنین در ۲ روستای شهرستان گالیکش شاهد آغاز عملیات گازرسانی خواهیم بود. وی تصریح کرد: ۲ پروژه زیرساختی برای تغذیه و رینگ گازرسانی شمال استان هم در این ایام خواهیم داشت. مدیرعامل شرکت گاز گلستان گفت: با بهره برداری از این طرح ها در دهه فجر امسال هزار و ۱۰۵ خانوار از نعمت گاز برخوردار خواهند شد. طالبی افزود: در مجموع برای افتتاح و کلنگ زنی طرح ها و پروژه های دهه فجر امسال هزار و ۵۶۲ میلیارد ریال اعتبار هزینه و پیش بینی شده است. وی ادامه داد: در حال حاضر میزان اجرای پروژه های گازکشی در سطح استان ۱۰۴ درصد پیشرفت دارد و در حوزه انشعابات ۷۵ درصد و مشترکین ۸۵ درصد پیشرفت دارد. طالبی خاطر نشان کرد: همچنین عملیات گازرسانی به صنایع در این استان از ابتدای سال جاری تاکنون ۱۰۹ درصد رشد دارد. وی بیان کرد: همه شهرهای استان از نعمت گاز برخوردار هستند و ۹۸.۵ درصد جمعیت روستایی گلستان از نعمت گاز بهره مند هستند. وی با بیان اینکه تعداد مشترکین گاز در گلستان ۶۳۹ هزار و ۶۷ نفر که شامل ۶۴۱ هزار خانوار گلستانی است، خاطر نشان کرد: تا بهمن ماه سال آینده تمام روستاهای استان که قابلیت گازکشی دارند، از نعمت گاز برخوردار خواهند شد. مدیرعامل شرکت گاز گلستان گفت: در ۲۴ ساعت گذشته میزان مصرف گاز در استان ۱۳ میلیون و ۳۰۰ هزار مترمکعب بوده که ۱۲ میلیون مترمکعب آن توسط مشترکین خانگی مصرف شده باشد. طالبی یادآور شد: در زمان مشکلات افت فشار گاز در تاریخ ۲۲ دی ماه ۱۴۰۱ تا ۳۰ دی ماه از سوی این شرکت به ۱۴ هزار تماس مشترکان از طریق سامانه ۱۹۴ پاسخ داده شد که ضمن انجام عملیات امدادرسانی، گاز ۶ هزار و ۹۳ مشترک خانگی از طریق امداد گاز گلستان وصل شد.



بهره برداری از ۱۰ پروژه و آغاز عملیات اجرایی ۶۲ پروژه عمرانی شرکت آب منطقه ای گلستان با اعتباری بالغ بر ۳۶۱۶ میلیارد ریال

ایران استوار - ۴۴ سال افتخار
«چهل و چهارمین سالگرد پیروزی انقلاب شکوهمند اسلامی گرامی باد»
به برکت ایام.. دهه فجر ۱۴۰۱:

روابط عمومی شرکت آب منطقه ای گلستان

این علائم می گویند دچار خستگی ذهنی شده‌اید

را به‌طور کلی حذف کنید. به‌عنوان مثال، تغییر شغل می‌تواند فرسودگی ذهنی ناشی از محیط کاری پراسترس را برطرف کند اما موقعیت‌های دیگر مانند زندگی با یک بیماری، چندان ساده نیستند. در این موارد می‌توان خستگی ذهنی را مدیریت کرد. در اینجا چند راهکار ساده برای کنار آمدن با خستگی ذهنی و بهبود سلامت روانی آورده شده است:

یک برنامه خود مراقبتی ایجاد کنید

با طراحی یک برنامه خود مراقبتی متناسب با نیازهایتان، روی سلامت روان خود تمرکز کنید. روزهانه فعالیت‌هایی که از انجام آن‌ها لذت می‌برید را در برنامه خود بگنجانید؛ این فعالیت‌ها می‌تواند شامل مدیتیشن، تنفس عمیق، پیاده‌روی یا هر چیزی دیگری باشد که سلامت ذهنی، عاطفی و جسمی شما را بهبود می‌بخشد.

به‌طور منظم ورزش کنید

ورزش منظم یکی از بهترین راه‌ها برای به حداقل رساندن اثرات خستگی ذهنی است. بر اساس یک مطالعه اخیر، فعالیت بدنی بدون در نظر گرفتن سن یا جنسیت منجر به خستگی کمتری می‌شود. ورزش کردن همچنین منجر به مثبت‌اندیشی می‌شود، به شما انرژی می‌دهد و خوابتان را بهبود می‌بخشد. تمرینات هوازی و تقویت عضلات نیز به درمان فیبرومیالژیا و پیشگیری از سایر بیماری‌ها کمک می‌کند.

رژیم غذایی مغذی داشته باشید

آنچه می‌خورید تأثیر مستقیمی بر سلامت روان شما دارد. نوشیدن آب کافی و خوردن غذاهای مفید باعث افزایش سروتونین می‌شود. سطح بالای سروتونین باعث افزایش سطح انرژی ذهنی، انعطاف‌پذیری و سیستم ایمنی بدن شما می‌شود.

به‌اندازه کافی بخوابید

کمبود خواب یک علت شایع با یک عارضه جانبی مغزی است. اگر به‌اندازه کافی نمی‌خوابید، اقداماتی را برای تنظیم مجدد ساعت خواب و بهبود بهداشت خواب خود انجام دهید. بهبود خواب اضطراب، استرس و علائم خستگی ذهنی را کاهش می‌دهد. اگر با بی‌خوابی دست‌وپنجه نرم می‌کنید و روش‌های زیادی را برای بهبود کیفیت خوابتان امتحان کرده‌اید و به نتیجه مطلوب نرسیده‌اید، وقت آن است تا از یک متخصص کمک بگیرید.

اطرافتان را مرتب و منظم کنید

به گفته کارشناسان، بی‌نظمی باعث حواس‌پرتی، افزایش بار شناختی و تولید کورتیزول و هورمون استرس می‌شود. اگر محل کار یا خانه شما نامرتب است، توصیه می‌کنیم به‌منظور حفظ سلامت روانتان آن‌ها را مرتب کنید چرا که منظم بودن، خستگی ذهنی را کاهش می‌دهد و فعالیت شناختی شما را بهبود می‌بخشد.



وقتی انجام کارهای کوچک هم طاقت فرسا می‌شود
وقتی از نظر ذهنی خسته هستید، انجام هر کاری سخت به نظر می‌رسد. حتی انجام کارهای معمولی مثل بلند شدن از خواب، تا کردن لباس‌ها و شستن ظرف‌ها طاقت‌فرسا است و مغز شما برای انجام هر کاری حتی کوچک، احساس خستگی می‌کند.

خستگی ذهنی به خاطر یک رویداد چالش برانگیز

رویدادی که زندگی شما را کاملاً زیر و رو می‌کند، می‌تواند فشار زیادی بر سلامت روان شما وارد کند. اغلب اوقات، افراد انواع مختلفی از غم و اندوه را در زندگی تجربه می‌کنند. اندوه بدون عارضه باعث خستگی ذهنی کوتاه‌مدت می‌شود و غم و اندوه پس از سانحه، مانند مرگ یکی از عزیزان یا طلاق، می‌تواند باعث خستگی روانی شود که بر سلامت روان شما در یک دوره طولانی تأثیر می‌گذارد.

علائم خستگی ذهنی را نادیده نگیرید

علائم خستگی ذهنی زمانی که به یک اتفاق عادی روزمره تبدیل می‌شود، نادیده گرفته می‌شود. به همین دلیل مهم است که هر چند وقت یک‌بار خودتان را مورد ارزیابی قرار دهید و ببینید که از نظر فیزیکی، عاطفی و ذهنی چگونه عمل می‌کنید چرا که خستگی ذهنی در طولانی مدت زندگی شما را در زمینه‌های مختلف از جمله پیشرفت شغلی، انگیزه، تمرکز، کیفیت خواب و... در معرض خطر قرار می‌دهد. فرسودگی ذهنی شرایطی است که می‌توان با ایجاد تغییرات سالم در زندگی، آن را مدیریت و بر آن غلبه کرد.

راهکارهایی برای مقابله و درمان خستگی ذهنی

گاهی اوقات، شما می‌توانید منبع خستگی ذهنی خود

خستگی ذهنی، غلبه بر چالش‌ها را تقریباً غیرممکن می‌کند

فقدان قدرت درونی و اعتمادبه‌نفس باعث می‌شود در مواجهه با یک عامل استرس‌زای حاد کمتر انعطاف‌پذیر باشید. در واقع، انعطاف‌پذیری پایین باعث می‌شود چالش‌های کاری یا زندگی را به جای فرصتی برای یادگیری و رشد، به‌عنوان یک عقب‌گرد در نظر بگیرید.

خستگی ذهنی و افسردگی با هم مرتبط هستند

خستگی ذهنی از علائم افسردگی است و بالعکس. افسردگی یک اختلال سلامت روان است که می‌تواند دلایل متعددی از جمله رویدادهای استرس‌زا در زندگی داشته باشد. افسردگی غالباً با احساس ناامیدی و کمبود انرژی برای درگیر شدن در زندگی روزمره مشخص می‌شود.

علائم خستگی ذهنی فقط احساسی نیستند

علائم خستگی ذهنی گاهی می‌تواند به‌عنوان علائم فیزیکی ظاهر شوند و سلامت و تندرستی شما را مختل کند. درجایی که خستگی ذهنی وجود دارد، حتماً خستگی جسمی نیز وجود دارد. سطح بالای استرس که منجر به خستگی ذهنی می‌شود نیز باعث می‌شود که شما احساس خستگی، تحریک‌پذیری و بی‌حالی کنید.

مغزهای خسته، راحت نمی‌خوابند

افرادی که از فرسودگی ذهنی رنج می‌برند اغلب مشکلات خواب و حتی بی‌خوابی را تجربه می‌کنند. مشکلات خواب به دلیل عوارض عاطفی خستگی ذهنی مانند اضطراب یا افسردگی ایجاد می‌شود و همچنین نگرانی دائمی، خواب راحت شبانه را سخت‌تر می‌کند.

این روزها خستگی ذهنی یک احساس بسیار رایج است. منفی‌بافی، سطح استرس بالا و سبک زندگی ناسالم باعث می‌شود ذهن ما کاملاً خسته شود اما خستگی ذهنی دائمی می‌تواند عواقبی بر زندگی ما داشته باشد. به گزارش ایرنا زندگی، حتماً برای شما هم اتفاق افتاده که در یک نقطه‌ای از زندگی احساس می‌کنید که کم آورده‌اید و دوست دارید به‌دوراز همه، در یک جای دنج، برای مدتی به جسم و روحتان استراحت دهید. گاهی احساس می‌کنید دیگر ذهنتان گنجایش این حجم از شلوغی زندگی و اخبار بد اقتصادی، اجتماعی و سیاسی را ندارد؛ در علم روانشناسی به چنین حالتی «خستگی ذهنی» می‌گویند. به گفته متخصصان خستگی ذهنی از فردی به فرد دیگر متفاوت است و ممکن است فردی زودتر یا دیرتر از دیگران به این نقطه برسد اما تحقیقات نشان می‌دهد افراد بین ۲۵ تا ۳۵ سال، بیشتر از سایر گروه‌های سنی خستگی روانی را تجربه می‌کنند. خستگی ذهنی مانند خستگی جسمانی است، با این تفاوت که به‌جای عضلات، ذهن شما خسته می‌شود. خستگی جسمی ممکن است با استراحت چندساعته برطرف شود اما خستگی ذهنی می‌تواند خستگی جسمی را به دنبال داشته باشد و فرد را در شرایط روحی وخیمی قرار دهد. وقتی مغز احساس خستگی می‌کند و نمی‌تواند به‌درستی کار کند، بهره‌وری، مهارت تصمیم‌گیری، حافظه و به‌طور کلی زندگی تحت تأثیر قرار می‌گیرد؛ به‌عنوان مثال، زمانی که شما از نظر ذهنی خسته هستید، به‌سختی می‌توانید بر انجام امور تمرکز کنید و حتی کارهای ساده خانگی مانند شستن ظرف‌ها یا شستن لباس‌ها دست‌وپا گیر به نظر می‌رسند. از آنجایی که خستگی ذهنی به یک احساس نسبتاً شایع در بین مردم تبدیل شده، یادگیری نحوه کنار آمدن و شناخت علائم آن بسیار مهم است.

چه عواملی باعث خستگی ذهنی می‌شود؟

خستگی ذهنی می‌تواند از عوامل متعدد یا فقط یک عامل استرس‌زای خاص ناشی شود. یافتن علت اصلی خستگی ذهنی اولین قدم مهم برای درمان و غلبه بر آن است. اضطراب، یکی از شایع‌ترین علائم خستگی ذهنی است اضطراب به این دلیل ایجاد می‌شود که خستگی ذهنی طولانی‌مدت باعث تحریک سیستم عصبی سمپاتی می‌شود و این مسئله باعث می‌شود که دائماً در حالت ترس یا نگرانی در مورد آینده باشید؛ بنابراین، احساس اضطراب دائمی به‌عنوان یک زنگ خطر، خبر از خستگی ذهنی می‌دهد.

احساس بی‌حالی، ناشی از خستگی مغز است

بی‌حالی را می‌توان به‌عنوان احساس پوچی و ناامیدی توصیف کرد. این احساس زمانی ایجاد می‌شود که ذهن شما احساس کند، انرژی ندارد. شخصی که دچار بی‌حالی می‌شود، اغلب احساس بی‌تفاوتی و قطع ارتباط با دوستان و همکاران خود می‌کند. اگر این احساس ادامه یابد، می‌تواند شما را به یک فرد منزوی و افسرده تبدیل کند.

مشکلات کشور با تکیه بر توان نخبگان علمی قابل حل است

معاون سلامت سازمان پدافند غیرعامل با تأکید بر ضرورت ایجاد فضای امن و جذاب کسب و کار برای نخبگان گفت: مشکلات بخش‌های مختلف کشور با تکیه بر توان و ظرفیت نخبگان علمی قابل حل است. علی‌محمد لطفی اظهار کرد: کم‌توجهی به حل مشکلات نخبگان باعث رشد گسترده مهاجرت آنان و در ادامه خروج ارز از کشور شده که باید بیش از گذشته از این قشر حمایت شود. معاون سلامت سازمان پدافند غیرعامل افزود: در

حوزه انتقال خون یک شرکت دانش‌بنیان گلستان، به درجه‌ای از پیشرفت رسیده که می‌تواند نیاز انتقال خون کشور را تأمین کند. وی ادامه داد: توجه به حل مشکلات واحدهای دانش‌بنیان، سبب خواهد شد ضمن برطرف کردن نیاز داخلی، تسخیر بازار کشورهای هدف هم مورد توجه قرار گیرد. لطفی از دستگاه‌های متولی همچون وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی خواست رویکرد خود را از درمان‌محوری به پیشگیری محوری تغییر دهند. وی

گفت: آنچه در بحث سلامت در این سازمان مورد تأکید قرار دارد دیده‌بانی سلامت است که تهدیدات و فناوری‌های حوزه سلامت این حوزه را رصد، پیش و تحلیل می‌کنیم. وی اضافه کرد: در بحث پیشگیری به خصوص در ایام کرونا اگر ظرفیت علمی پای کار نبود، دچار مشکل شدید می‌شدیم. لطفی تأکید کرد: با استفاده از سرمایه باارزش ملی شامل نخبگان و جامعه علمی در کمترین زمان ممکن هفت نوع واکسن کرونا در کشور تولید شد.



زنجیره های ارزش آفرینی در صنایع غذایی تقویت می شود



مدیرکل صنعت، معدن و تجارت گلستان گفت: تقویت زنجیره های ارزش آفرینی در صنایع غذایی گلستان با هدف شتاب بخشی به توسعه منطقه در دستور کار قرار دارد. به گزارش روابط عمومی، درویش علی حسن زاده اظهار کرد: صنایع غذایی خیلی خوبی در استان داریم که زنجیره ارزش آنها تکمیل نیست، به عنوان مثال گلستان در حوزه تولید گندم و آرد جزو سه استان برتر کشور است ولی از صنایع پایین دست آن در استان خبری نیست. مدیرکل صنعت، معدن و تجارت گلستان افزود: ما تا وقتی که توانیم این زنجیره ها را تقویت کنیم به توسعه دست پیدا نخواهیم کرد. وی با اشاره به تدوین ۳۰ سند توسعه در استان، ادامه داد: دو سند از جمع این ۳۰ سند شامل سند راهبردی صنعت و معدن و سند راهبردی بازرگانی استان در حوزه صنعت، معدن و تجارت در حال تدوین است و به طور کلی تمامی این اسناد حول محور مزیت های رقابتی و تجارت خارجی است. حسن زاده گفت: در صنعت آرد، ایجاد صنایع شیرینی و شکلات با توجه به کیفیت آرد استان، بازار آسیای میانه را دنبال خواهیم کرد و در بحث صنعت صدف کوهی هم که مغفول مانده، در حال حاضر تنها در حوزه خوراکی دام و طیور از آن استفاده می شود در حالی که می توانیم در صنایع آرایشی و بهداشتی و بسیاری از صنایع دیگر نیز از آن بهره ببریم.

«»

تأمین ۲۰۰ هکتار زمین برای اجرای مسکن ملی

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار گلستان گفت: برای اجرای طرح ملی مسکن در گلستان تاکنون ۲۰۰ هکتار زمین برای ۲۸ هزار واحد مسکونی تامین شده است. به گزارش مهر، مهدی مهبایی اظهار کرد: از ۱۵ هزار و ۴۷۶ متقاضی تأیید شده مسکن ملی در شهرهای بالای ۲۵ هزار نفر گلستان، تاکنون سه هزار و ۵۰۰ نفر سهمیه اولیه را واریز کرده اند. وی گفت: در مسکن روستایی هم سهمیه ما در سال ۱۴۰۱ به ۱۱ هزار واحد افزایش یافته و تاکنون هشت هزار و ۲۰۰ پروانه صادر شده است. مهبایی در بخش دیگری از سخنان خود ادامه داد: گلستان استانی محروم و چهارمین استان فقیر کشور است و برای استفاده از ظرفیت های استان با هدف توسعه و افزایش درآمد ها در سفر رئیس جمهور به گلستان ۱۲ هزار میلیارد تومان اعتبار تخصیص یافت که تاکنون دو هزار و ۲۵۰ میلیارد تومان آن اختصاص یافته است. معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار گلستان بیان کرد: هزار و ۶۷۳ طرح عمرانی در ایام دهه فجر انقلاب اسلامی در استان افتتاح یا کلنگ زنی می شود.

تکدی گری میراث خانوادگی شده است

تبهکار تبدیل می کند و روز به روز بیشتر در این منجلا ب که نامش "اشغال دونی" است فرو می رود. در واقع پسر داستان، نوجوانی است در حال رشد و بلوغ، ولی رشد در محیطی ناسالم. پسری که مجبور است برای گرسنه نماندن از خونش بگذرد و این در آخر او را تبدیل به یک زالو می کند. قرار گرفتن در محیطی که استعاره ی "اشغال دونی" برای آن به کار رفته، سبب رشد سرطان وار خصوصیات منفی در او می شود.

بیمارستان در این قصه، در واقع نماد یک شهر و اوضاع فرهنگی حاکم بر اجتماع آن روزهای ایران است؛ فرهنگی که بقا و بدست آوردن پول در آن باید به هر قیمتی صورت بگیرد. حالا که سال ها از تاریخ داستان ساعدی می گذرد، خراش های عمیق تری را از فقر و تکدی گری زیر پوست شهر می بینیم. گزارش های هولناک از زنانی وجود دارد که مسئول زاییدن حداقل دوازده کودک هستند تا فرزندان خود را برای گدایی اجاره دهند. مادرانی!!! که در دوران بارداری به عمد داروهای مصرف می کنند که فرزندان معلول بدنیا بیاورند، چون اجاره کودکان معلول بیشتر است. کودکانی که از همان بدو تولد معذور هستند. داستان علی، پسری نوجوان و شهرستانی است که همراه پدرش تکدی گری می کند. آن ها در حین گدایی به طور اتفاقی با یک دلال خون فروش آشنا می شوند. او خون فقرا را در ازای پول دریافت می کند. علی که حدوداً هفده سال دارد، به پیشنهاد همان دلال همراه پدر بیمارش به محل خونگیری می رود تا خونشان را بفروشند. علی پس از ورود به محیط بیمارستان و آشنایی با پرسنل آنجا، می فهمد همواره مسیرهایی برای پول درآوردن وجود دارد و نباید آنها را از دست بدهد. او کارهایی برای خودش دست و پا می کند که هر روز بیشتر او را از آن نوجوان فقیر و ساده به فردی



پاک کردن، فروش فال، فروش دستمال کاغذی، گل و... که گوشه ای از چهره زشت تکدی گری گاه سازمان یافته رادر شهر نشان می دهند. شبکه هایی که افراد ساده لوح و نیازمند و به ویژه کودکان را مورد سو استفاده قرار می دهند و در ازای پرداخت مبلغی بسیار کم، آن ها را برای مقاصد خود در اماکن پرتردد شهری به کار می گیرند. اعمال خشونت مافیای تکدی گری در لباس کودکان من را یاد داستان اشغال دونی، به قلم غلامحسین ساعدی می اندازد. داستان در مورد علی، پسری نوجوان و شهرستانی است که همراه پدرش تکدی گری می کند. آن ها در حین گدایی به طور اتفاقی با یک دلال خون فروش آشنا می شوند. او خون فقرا را در ازای پول دریافت می کند. علی که حدوداً هفده سال دارد، به پیشنهاد همان دلال همراه پدر بیمارش به محل خونگیری می رود تا خونشان را بفروشند. علی پس از ورود به محیط بیمارستان و آشنایی با پرسنل آنجا، می فهمد همواره مسیرهایی برای پول درآوردن وجود دارد و نباید آنها را از دست بدهد. او کارهایی برای خودش دست و پا می کند که هر روز بیشتر او را از آن نوجوان فقیر و ساده به فردی

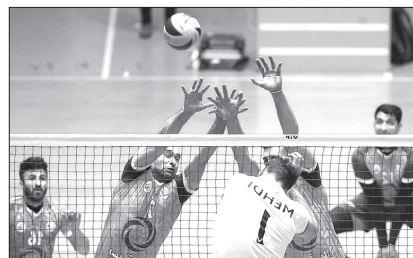
عکسی از او بگیریم؟ در جواب می گوید: مدرسه می رود؛ شاگرد ممتازی است و اگر عکسش را بگیرم بچه های مدرسه مسخره اش می کنند و امسال هم به خاطر پدرش که مریض است مجبور شده در خیابان جلوی عابران را بگیرد تا امرار معاش کند. در این لحظه پسر آدامس فروش دیگری که کنارم ایستاده بود می خندد و می گوید: "خانم دروغ می گوی، این اصلاً مدرسه نمیره. پدرش هم مرده."

علی را نگاه می کنم که با خجالت سمت دیگر خیابان را نگاه می کند تا نگاهش بمن نیفتد. بغض گلویم رامی گیرد. گویا پسر بچه سیزده ساله از آرزوهای خود می گوید و رویایی که هیچوقت در زندگی اش تحقق پیدا نکردند. رویای داشتن پدر... رویای رفتن به مدرسه. از کودکی که التماس می کنند شاید از اندوخته مهررگدازان قوتی برای معاش بیابند، آدامسی می خرم و از آن ها دور می شوم ولی در طول مسیرم به ده ها کودک متکدی دیگر در سر چهارراه ها و معابر شهر که بعد از هر چراغ قرمز دور خودروها جمع می شوند، برمی خورم. کودکانی که قدشان بهزحمت به شیشه خودروها می رسد در قالب شیشه

پریسا مسعودی - هر صبح علی الطلوع، زن جوانی که سر و صورت خود را در چادری سیاه و مندرس پیچانده، داخل کوچه همیشگی از ماشین پیاده می شود و کنار تیر چراغ برق می نشیند تا بساط گدایی اش را پهن کند. که گداری هم وجود پسرک کم سن وسال معلولی که گیج و خمار کنارش نشسته و تا دیر هنگام در سرمای زمستان با عروسک دخترانه ای، بازی می کند، احساسات رهگذران را جریحه دار می کند. شب هنگام، مردی از ماشین پیاده می شود و بند و بساط گدایی و کیسه های نایلونی زن را داخل ماشین می گذارد و سر راهش پیروزی را هم که کنار داروخانه نشسته و از مردم پول دارو طلب می کند سوار می کند و می رود. یک سناریوی تکراری که هر روز تکرار می شود. حضور متکدیان را در جای جای شهر می توان دید. هر روز سر جای همیشگی نشسته اند. گویا هیچ گدایی نمی تواند خارج از محل های تعیین شده از سوی پدر خوانده های مافیایی گدایی کند. عده ای که در برائگیختن ترحم مخاطبان شان در مواردی کاملاً شبیه به هم هستند، حرف هایشان شبیه به هم است و حتی در مواردی لحن شان هم یکسان است. در مسیر هر روزه ام، خیابانی است که سه پسر بچه سیزده، چهارده ساله به فاصله چند قدم از هم جلوی عابران را می گیرند تا به اصرار به آن ها آدامس و باتری بفروشند. آن قدر روش کار و شیوه درخواست کردن شان شبیه به هم است که گمان می کنم ممکن است در کلاس آموزشی واحدی، شیوه های کاری شان را آموخته باشند. سر صحبت را با یکی از آن ها باز می کنم. اسمش علی است. می پرسم، شما سه نفر همدیگر را می شناسید؟ پاسخ مثبت می دهد. می پرسم کجا زندگی می کنید؟ پاسخ نمی دهد. می گویم، می توانم

سر مربی والیبال سایپا:

نباید می باختیم



اما جوانی بازیکنان ما و تاثیر جو سنگین تماشاگران بر روی آنها، سبب نتیجه نگرفتن تیم شد. سر مربی سایپا تهران ادامه داد: این باخت مهم نیست، برای ما چهار

سر مربی گلستانی تیم والیبال سایپا تهران پس از باخت سه بر ۲ تیمش مقابل شهرداری گنبد کاووس در هفته بیست و سوم مسابقات لیگ برتر گفت: باید در این بازی، سه بر صفر برنده می شدیم و حقمان باخت نبود. به گزارش ایرنا، عظیم جزیده پس از باخت تیمش مقابل شهرداری گنبد کاووس بیان داشت: بازی بسیار با کیفیت بالایی بود و ما برای بُرد در این دیدار آمده بودیم. وی افزود: امروز جو سنگین سالن بازی با حضور چند هزار نفری تماشاگران گنبدی، تاثیر سنگینی بر بازیکنان جوان سایپا گذاشت و نتوانستند بازی خوب خود در ۲ دست اول و دوم را تا دست پنجم ادامه دهند. جزیده اضافه کرد: می توانستیم سه بر صفر این بازی را ببریم

صدای مخاطبان گلشن مهر

راه های ارتباطی با ما

شماره تلفن: ۰۹۲۱۱۷۶۲۱۸۴

۳۲۲۴۴۳۰۲-۳۲۲۵۱۳۱۶

درست مصرف کنیم

مهاجمان گاندی و پرهیز از خشونت

آنگهی مزایده مرحله دوم

و رسانه های تصویری و صوتی و مکتوب هست که درست مصرف کردن هم جزء تعالیم دینی و مذهبی اسلام هست و هم جزء تعالیم انسانی و ملی ما. راهکار بعد، جذب سرمایه گذار داخلی و خارجی برای کمک به دولت در جهت اصلاح زیرساخت ها و نوسازی صنایع تولیدی در حوزه انرژی و آب هست. صنعت ما به روز و بهره وری محور نیست، لذا بازده آنها پایین هست و هدرروی آب و انرژی زیاد می باشد. راهکار بعدی، نگاه علم محور در جهت حل این مشکلات هست. علم چه می گوید؟ می گوید، بهترین راه با کمترین هزینه و بالاترین بازدهی را انتخاب کنید. یعنی رفتن بسوی انرژی های تجدیدپذیر بادی، خورشیدی و هسته ای- کشور ما پتانسیل فراوانی برای تولید انرژی های خورشیدی و بادی دارد. حتی در شمال کشور، اکثر روزهای سال، آفتابی هست چه برسد به مرکز و جنوب کشور که این میزان و شدت آفتاب بیشتر هم هست. کویرلوت ایران اگر فقط ۱۰ درصد وسعت آن پائل های خورشیدی نصب شود برق کل قاره آسیا را تامین می کند. یک سرمایه گذاری پربازده، زود بازده، پاک و پایدار که کشورهای پیشرفته از جمله آلمان هم سالهاست بسمت آن رفته اند. در بخش آب بخصوص در کشاورزی، اختصاص بودجه جهت تکمیل و گسترش ادوات آبیاری های نوین و کلاسبیک که این سرمایه گذاری ها برای کشور لازم و ضروری هست ولی متأسفانه بپذیریم که نه دولت و نه مردم آنطور که باید از این طرح ها استقبال نمی کنیم. کشورهای عرب منطقه حتی بسمت جذب خودروسازان خارجی جهت تولید خودروهایی هیبریدی الکتریکی رفته اند و ما همچنان در موتور بنزینی آنهم با این کیفیت مانده ایم. باید اراده داشت، انگیزه داشت، باید مدیریت قوی و مصمم داشت، باید حرکت کرد. همان جمله ما می توانیم را تکرار کنیم. ما می توانیم. اگر هم در حوزه ای نیاز به علم روز داشتیم نیاز به کارشناسان خبره با تجربه در آن حوزه در دنیا را داشتیم از آنها بهره بگیریم. کشور ما ظرفیت های قوی داشته، هر چند در حال محدود شدن هست لذا باید زودتر حرکت کرد و این رویه اتلاف منابع را قطع کرد و منابع پایدار و پاک با بازدهی بالا را جایگزین کرد.

حیدر حسین نژاد- متخصص بیهوشی و فوق تخصص مراقبتهای ویژه

۳ به گمانم شاید بد نباشد در فرصتی هم خطاری شدید بدید به شرکت ید سازی کانسار خزر ید گلستان، اداره محیط زیست گرگان و خصوصاً جناب استاندار در مورد بمب اتمی مانند ناشی از آلودگی ید در فرو چاله های کانسار خزر در منطقه خصوصاً دریای زیبای مازندران.

۴ استیضاحی برای کتابخانه یک شهر سیل زده. با یکی از دوستان اهل دل و فعال فرهنگ و ادب که اهل مطالعه و کتابخوانی هم می باشد چند روز پیش ملاقاتی صورت گرفت. بدون مقدمه گفتند در سال ۹۴ مطلبی با عنوان ضرورت یک استیضاح... از شما در سایت اراکین نیوز آن زمان دیدم که سوال کرده بودید آیا هر ترکمنی برای انتصاب مناسب است؟ آیا هر ترکمنی برای انتصاب حمایت شود؟ آیا ترکمنی که برای منطقه اش مایه نگاردار و فقط دنبال ننگ داشتن و حفظ پست و ابقا چند روزه بوده و صرفاً به دریافت مزایای مادی جایگاهش فکر کند، کفایت می کند؟ آیا با آمدن و رفتن فارس یا ترکمن، تغییری در وضعیت معیشتی و روانی جامعه صورت پذیرفته است؟ و دیگر موضوعاتی از این قبیل و استیضاح گرایانه مطرح کرده بودید.

می گفتند: آن زمان مطلبتان برام قلیل و نامانوس بود تا اینکه سیل ۹۸ پیش آمد و تلنگری اساسی بر پیکر رفاهی و روانی ما خورد و مثل تمام ساختمان ها و اماکن عمومی و غیر عمومی، تنها کتابخانه شهر و محل آرامش فکری مشتاقان و مأمین مطالعه دانش آموزان پشت کنکوری نیز از گزند آن سیل در امان نماند و آواره کوی و برزن خانه شخصی و استیجاری شد و نزدیک قبرستان شهر و دور از دسترسی تاکسی شهری به ایستگاه آخر رسید. که دوباره تلنگری شدیدتر از مطلب ۹۴ شما و سیل ۹۸ برابم غالب شد. در ادامه می گفتند: سوال استیضاحی اکنون این است: - مسوولین شهری و استانی این کتابخانه غریب چه کسانی هستند؟ چرا هنوز با گذشت چند سال از آن واقعه، کار بازسازی آن کتابخانه شروع نشده است؟ و به صورت متروکه مانده است؟

- آیا استاندار، گزارشی از روند کار آن تنها مرکز مطالعه شهر داشته است؟
- آیا شهرداری که نیم درصد برای آن کتابخانه پول پرداخت می کند، پیگیر بوده است چه عواید و پیشرفتی در افزایش مطالعه و کیفیت نقش کتابخانه به لحاظ خدمات رسانی ارباب رجوع و شهروندان حاصل شده است؟
آن دوست در لحظه خداحافظی تاکید می کردند، گرچه اکثر جامعه بی تفاوت و غرق در مشکلات معیشتی هستند ولی اینگونه مطالبات به خاطر نسل آینده، کار استیضاح فرهنگی اجتماعی اش ادامه پیدا کند. رشیدنافعی

بزرگداشت حمید مصدق

بازگشت اول

۵ خیلی خوبه که این اسامی را زنده نگه می دارید. مرحوم تکمیل همایون که برای شوراده مقاله هم داشت. استان ما اسمی ازش نبرد.

۶ با بسته نگهداشتن مسیر پارک جنگلی هیرکانی النگدره، بی نظیرترین جنگل طبیعی درون شهری کشور به روی خودروها و وسایط نقلیه موتورسی، همه در آرامش بسر می برند و جنگل به کارکرد طبیعت درمانی خود یا اکوتراپی می رسد. قدر داشته های طبیعی خود را بدانیم و از این موهبتها نگهداری کنیم. در جنگل نه آتش روشن کنیم نه

مهاجمان گاندی و پرهیز از خشونت

بازگشت اول

۲ شالاهید ریشی سوناک ۴۲ ساله نخست وزیر فعلی انگلستان یک غیر بومی هندو تبار که کشورش سالها مستعمره آن کشور بوده محصول و خروجی چنین تفکری است که امروز علیرغم تفکرات نژادی و... در اروپا به این جایگاه مهم دست پیدا کرده و در راس هیات حاکمه یکی از بزرگترین استعمارگران دنیا قرار گرفته. عقلایت مساوی با صلح، آرامش، پرهیز از خشونت، توسعه، پیشرفت، و.....

درباری خزر و توسعه گلستان

بازگشت اول

مهران فخری- استان گلستان از نعمت همجواری با دریاچه پهنای خزر برخوردار است. اینکه ما به عنوان گلستانها چقدر از این موهبت الهی و منابع طبیعی ارزشمند بهره می بریم، مساله ای است که باید به آن توجه کنیم. توسعه صنعت آبی پروری و بهره مندی از امکانات خدادادی که این دریای گسترده در اختیار ما قرار داده از دیرباز در استان گلستان مطرح بوده است. گلستان در زمینه پرورش و تولید ماهی، میگو و خاویار در سالهای اخیر، پیشرفت های بارش داشته است اما منطقه پرزده ریزی مستجم و حساب شده برای صادرات و ایجاد بازارهای مطمئن و پایدار خارجی چنان که شاید، باید انجام نشده است. گلشن از اینها، نوع تولیدات

تبر بزینم نه ته سیگار و نه زباله بریزیم.

۷ درود! خیلی وقتها مطالب شما را که می خوانم بغض گلویم را می گیرد و اشک در چشمانم جمع می شود. وقتی بچه بودم و تاریخ را می خواندم، خشمگین می شدم که چرا من آن زمان نبودم؟ در بچگی انسان گرچه بدنی کوچک و ناتوان دارد ولی دیوار رویاهایش بلند است. شاید اشتباه کنم ولی احساس من این هست که خیلی تلاش می کنید در چهارچوب امکاناتی که دارید تاریخ و فرهنگ کشورمان را زنده نگاهدارید. بغض گلویم را می گیرد که فهمیدم نه قدرتی دارم که کاری کنم و نه بچه هستم که رویا پروری کنم. موفق باشی هموطن گرامی.

پایان ماراتن اداری پتروشیمی

بازگشت اول

۸ سلام و درود. بارها و بارها حرکت های ایزایی برای برون رفت از مشکل پتروشیمی صورت گرفت اما تاکنون نتیجه ای حاصل نشد. اکنون هم براساس متن قرارداد بعد به نظر می رسد به سرانجام ثمریخت ختم شود.

دست دلال کوتاه!

بازگشت اول

۹ برخورد با دلالان عملی شد اما در کنار جاده ها و ورودی و خروجی شهرها

۱۰ کشوری که اهل هنر، کتاب، تئاتر و سینما نباشد، پیشرفت نخواهد کرد. ملتی که سرانه مطالعه کتابش کمتر از دو دقیقه در سال هست چه دانش و خردی دارد. بپذیریم مردم ما خردمند نیستند. بیشتر اهل خرافات و حرف و شعار هستن تا علم و تلاش. بیشتر بفکر پیشرفت یک شبه هستند تا تلاش و کار و ذهن و خلاقیت. بیشتر بدنبال استخدام. حقوق ثابت ماهانه که پیشرفت هم نمی کنن، فقط دلخوشی هست. آموزش ما، تربیت و تعلیم ما نقص داره چون معلم ما سرحال نیست، انگیزه نداره. دانش آموزان و دانشجویان حتی دانشجویان پزشکی انگیزه ندارند. امسال بسیاری از پوزیشن های دستپزایی تخصصی خالی مانده و نیومدن برای تخصص، حتی رشته های لوکس. مشکلات ما پیچیده و فراوان هست.

۱۹ سینما به علاقه مندان
هنر هفتم خدمات می دهند

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گلستان با اشاره به رشد کمی و کیفی سالن‌های سینما در استان، گفت: ۱۹ سینما در گلستان به علاقه مندان هنر هفتم خدمات می دهند. به گزارش روابط عمومی، محمد رعیت اظهار کرد: به برکت انقلاب شکوهمند اسلامی، شاهد رشد کمی و کیفی سالن‌های سینما در استان گلستان هستیم. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گلستان افزود: تعداد سالن‌های سینما در استان گلستان از ۱۴ سالن در سال ۱۳۵۷ به ۱۹ سالن در سال ۱۴۰۱ افزایش یافته است. وی با اشاره به توسعه و تجهیز سینماهای استان در چند سال گذشته، گفت: یکی از دستاوردهای مهم در حوزه سینمایی استان، بهسازی، استانداردسازی و تجهیز سینماها به امکانات مدرن بوده که برخی از سینماهای استان را از درجه سه به درجه مدرن ارتقا داده است. رعیت افزود: همچنین دو دستگاه سینما سیار برای بهره مندی مردم مناطق محروم و کم برخوردار استان اختصاص یافته است که به طور مستمر فیلم‌های روز سینماهای کشور را در مناطق مذکور به نمایش در می آورد. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گلستان گفت: در طول یکسال گذشته بیش از ۷۰۰ سانس اکران فیلم در مناطق محروم داشته‌ایم که هفت هزار و ۱۵ نفر از هم استانی‌های ساکن در شهرهای فاقد سینما و مناطق محروم و کم برخوردار از این ظرفیت سینمایی استان بهره مند شده‌اند.

منازل روستاییان زیر چتر
حمایتی بیمه قرار می گیرند

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار گلستان گفت: با برنامه ریزی انجام شده، همه منازل روستایی گلستان زیر چتر خدمات بیمه قرار می گیرند. به گزارش مهر، سید مهدی مهبیایی اظهار کرد: براساس داده‌های آماری حدود ۲۴ هزار واحد روستایی فاقد بیمه در استان شناسایی شده که باید مشکل بیمه آنها حل شود. معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار گلستان افزود: امسال تعداد ساخت مسکن روستایی به ۱۱ هزار واحد در استان افزایش یافته در حالی که سال قبل هفت هزار واحد بود. وی ادامه داد: میزان وام ساخت مسکن روستایی هم از یک به دو میلیارد ریال افزایش یافته که به صورت ضامن زنجیره‌ای، با نرخ پنج درصد و باز پرداخت ۲۰ ساله در اختیار متقاضیان قرار می گیرد. مهبیایی گفت: با برنامه‌ریزی انجام شده تمامی منازل روستایی استان زیر پوشش بیمه حوادث قرار خواهند گرفت.

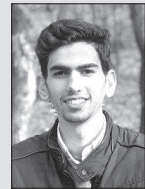
نداشته باشد، تشخیص و تفکیک سخن درست از نادرست مشکل خواهد بود. در واقع ایمان، آزادانه ترین و سرنوشت سازترین و با حرمت ترین انتخاب انسان است و هرگونه سخن و عمل که این انتخابات آزاد را تپاه کند و حرمت آن را بشکند حتی اگر به نام مقدسات صورت گیرد، خیانتی است بر ضد ایمان. آدمی هم برای شناخت خویش هم برای شناخت غیر، محتاج آزادی است. بند و اسارت نه تنها قوه محرکه که قوه مدرکه آدمی را قفل می کند. فرد در عرصه خودشناسی و رتق و فتق امور فردی و حاکمان در مقام سیاست کردن و حل و عقد امور جمعیت، مشتاق کامیابی و کامیابی محتاج داده ها و دانسته است و این داده ها جز در فرایند خبرگیری آزاد به چنگ نمی افتد. گرفتن حق انتخاب آزاد و آزادی انسان در واقع در بند کردن ایمان افراد است.

می دانم که شما نمی دانید. این پرسش و به عبارتی نقدی را که فرشتگان به محضر خداوند متعال بیان می کنند، می تواند نشان دهنده وجود شرایطی آزاد برای مطرح کردن هرگونه سوال یا مخالفت با خداوند باشد. برای نمونه، سر پیچی یکی از مقربین درگاه الهی از سجده بر آدم نیز نشان کاملی از وجود این آزادی و اختیار در اجرای اعمال و اهمیت این موضوع را به ما نشان می دهد و در ادامه این داستان به خوبی می توان فهمید که تنها چیزی که باعث پذیرش فرشتگان و بیان اینکه: خداوندا منزه می تو، ما نمی دانیم جز آنچه تو خود به ما تعلیم فرمودی (بقره / ۳۲) را می توان همان فضای آزاد گفت و گو و نقد بین خداوند متعال و فرشتگان پیش از خلقت انسان دانست. پس اگر در جامعه ای آزادی بیان، بحث و نقد در مسائل مختلف از جمله ایمان به صورت کامل وجود

بخش اول - آزادی و ایمان - اگر هر گروهی و به هر بهانه‌ای آزادی فکر و اندیشه شما را بگیرد در واقع ایمان شما را گرفته است. به عبارتی آزادی فکر، اندیشه و بیان در واقع مقدمه پذیرش ایمان در انسان هاست و مادامی که شما حقی را که انسان برای شناخت خدا و ایمان به خدا دارد را به رسمیت نشناسید، نمی توانید از پذیرش پیام الهی سخن بگویید. در قرآن کریم و سوره بقره به خوبی عنوان شده که ایجاد فضای آزاد و مناسب می تواند، زمینه ساز فهم درست شود. در آیه ۳۰ این سوره میخوانیم: و به یاد آر وقتی که پروردگارت فرشتگان را فرمود که من در زمین خلیفه‌ای خواهم گماشت، گفتند: آیا کسانی در زمین خواهی گماشت که در آن فساد کنند و خونها بریزند و حال آنکه ما خود تو را تسبیح و تقدیس می کنیم؟! خداوند فرمود: من چیزی از اسرار خلقت بشر



الهیات مدرن



■ صادق مکتبی

بازگشت به تولید ۳۴ واحد تولیدی



مدیرکل و رئیس ستاد دهه فجر اصناف، صنعت، معدن استان گلستان گفت: در دهه فجر امسال ۳۴ طرح اقتصادی با سرمایه گذاری ۵۴۹ میلیارد تومان و اشتغال ۷۰۱ نفر در ۱۱ شهرستان استان افتتاح می شوند و یا مجدد به چرخه تولید باز میگردند. به گزارش روابط عمومی، درویشعلی حسن زاده اظهار کرد: ۴۰ برنامه عملیاتی در ایام دهه فجر با همکاری اصناف و مدیران بخش صنعتی در استان تدارک دیده شده که اجرا می شود. وی افزود: در ۱۰ ماهه امسال، میزان صادرات نفتی استان ۱۸۱ میلیون دلار بوده است، رشد ۲۲ درصدی را در پی داشته و ۳۲ کشور هدف صادرات با استان همکاری می کنند. حسن زاده گفت: در همین راستا در ۱۰ ماهه سال جاری بالغ بر ۱۱۵ هزار بازرسی از سطح بازار و اصناف صورت گرفته که منجر به تشکیل ۳ هزار و ۴۸۲ پرونده به ارزش ۱۴۰ میلیارد تومان شده است. وی ادامه داد: در حوزه قاچاق کالا

نیز در همین زمان با مشارکت دستگاه های اجرایی مرتبط، ۱۰ هزار بازرسی انجام شده که منجر به کشف ۴۷ مورد به ارزش ۹/۵ دهم میلیارد تومان شده است. مدیرکل صمت گلستان افزود: در حوزه اشتغال نیز از تعداد ۳۰ هزار شغل تعهد شده، ۱۰ هزار شغل به این سازمان ابلاغ شده که تا پایان دیماه قریب به ۸ هزار و ۹۳۹ هزار شغل ایجاد و ۸۹ درصد در این زمینه در استان هدف گذاری شده است. در حوزه رسیدگی، ۶۱ جلسه کارگروه تسهیل در استان با دستگاه های اجرایی مرتبط برگزار و ۴۳۰ مصوبه در این جلسات مصوب شده است. وی گفت: در حوزه تسهیلات رونق تولید نیز ۲۴۶ مصوبه ۴۲۱ فقره تسهیلات برای پرداخت

۹۳۹ هزار شغل ایجاد و ۸۹ درصد در این زمینه در استان هدف گذاری شده است. در حوزه رسیدگی، ۶۱ جلسه کارگروه تسهیل در استان با دستگاه های اجرایی مرتبط برگزار و ۴۳۰ مصوبه در این جلسات مصوب شده است. وی گفت: در حوزه تسهیلات رونق تولید نیز ۲۴۶ مصوبه ۴۲۱ فقره تسهیلات برای پرداخت

از ۵۵ درصد پیشرفت فیزیکی دارد که با اتمام آن لایروبی در کانال‌های چپاقلی و خزینی هم اجرایی می شود. استاندار گلستان ادامه داد: برای لایروبی کانال آشور، سه هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال اعتبار مصوب شده که تاکنون دو هزار میلیارد ریال آن اختصاص داده شده است. وی همچنین گفت: خوشبختانه پس از اجرای لایروبی، شرایط زیست‌مندان و پرندگان منطقه نسبت به سال‌های گذشته بهبود یافته است و شاهد حضور پر شمار پرندگان مهاجر در خلیج گرگان هستیم.

اسلکه بندر ترکمن برای پهلوگیری سهل تر شناورها انجام شده و تلاش می کنیم تا بهار سال آینده بتوانیم با فراهم کردن زیر ساخت‌های لازم امکان پهلوگیری اتوبوس دریایی را در نخستین اسلکه گردشگری استان فراهم کنیم. وی به مقوله لایروبی کانال‌های خلیج گرگان اشاره کرد و گفت: در حال حاضر همه مسئولان ارشد و وزارتخانه برای علاج بخشی این اکوسیستم در تلاش هستند. زنگانه گفت: کار لایروبی از کانال آشور در دست اجرا بوده و کمتر از یکسال بیش

استاندار گلستان گفت: براساس برنامه ریزی های انجام شده تلاش می کنیم در بهار سال آینده شاهد اتمام ساخت اسلکه گردشگری بندر ترکمن و پهلوگیری اتوبوس گردشگری در این منطقه باشیم. به گزارش روابط عمومی، علی محمد زنگانه اظهار کرد: پس از ورود لایروب ها و کاتر ساکشن ها به خلیج گرگان تصمیم گرفته شد تا پس از حدود نیم قرن محدوده اسلکه بندر ترکمن لایروبی شود. استاندار گلستان گفت: بخش مقدماتی لایروبی

بهار آینده اتوبوس دریایی
در اسلکه گردشگری گلستان
پهلو گیری می کند

