



تیرنگ | Tirang

مجری تبلیغات محیطی و مجازی

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

☎ ۰۹۱۳۲۲۰۴۶۷۹ | @ Tirang.Studio | 📧 ۰۹۱۳۲۶۸۲۳۵۷  
📍 ۰۹۳۶۹۵۹۶۲۰۳ | M tirang.advertising@gmail.com

# گلشانه

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

سه شنبه ۲۵ بهمن ماه ۱۴۰۱ / سال بیست و چهارم / شماره ۲۵۴۲ / صفحه ۸ / ۲۵۰۰ تومان

دود و گانه سوز کردن نانوایی ها  
در چشم شاطر



۲

مصرف گاز گلستانی ها  
به ۱۷ میلیون متر مکعب رسید



۳

پیشکسوتان را  
بی خانمان نکنید



۳

## یادداشت اول

### مبلمان شهری

### را جدی بگیریم

■ با مسولیت سردبیر

مبلمان شهری یکی از مهمترین اموراتی است که باید مدیران شهری در برنامه ریزی ها و سیاستگذاری ها به آن توجه داشته باشند. شهر و شهروندان هنگامی احساس خوشوقتی و آرامش خواهند داشت که وقتی صبحگاهان از منزل برای امورات روزمره بیرون می آیند در وجود شهر نظم و انسجام در مدیریت احساس نمایند. این احساس انسجام پدیده ای غیرقابل دست یابی نیست. از معماری بناها و ساختمانها و نظافت کوچه، پس کوچه های ما شروع می شود و تا رنگ آمیزی و نحوه چینش صندلی ها و نیمکت های کنار خیابان استمرار پیدا می کند. نظم درونی یا به عبارت مصطلح آن هارمونی در قرار گرفتن هر چیز در جای خود در چنین شهری توان شهروندان را برای انجام با رضایت کارها در روز جدید چند برابر می کند و به آنها توان دوباره ای برای تلاش و سازندگی می دهد. به این جهت است که امروزه مدیران شهری را از برجسته ترین مدیران انتخاب می کنند تا در کنار امورات اجرایی، مبلمانی حرفه ای و آرام بخش را برای هر شهر پیشنهاد بدهند و با پیوند اندیشه با عمل خدمات بهتری انجام دهند. اما شهرهای گلستان از جهات مختلف این امکان را دارند تا با مبلمانی زیباتر و حرفه ای تر سامان یابند. توجه به معماری و نوع معماری ها و بازگشت به معماری اصیل ایرانی و اسلامی و توجه به اصالت اقوام گلستانی و بازتاب وجود آنها در مبلمان شهری و ایده پردازی بر اساس اسطوره ها و افسانه های اقوام در شهرها و خیابانها، شمایل پل های عابر پیاده، نامگذاری های ریشه دار و پند آموز، بهره برداری حرفه ای از تبلیغات شهری و بسیاری از این امور در مبلمان شهری تعریف می شود که باید برای آنها برنامه داشت. در کنار اینها گرگان صاحب سازمان فرهنگی و ورزشی نیز هست که می تواند به مدیران شهری برای توسعه فرهنگی و اجتماعی مشاوره دهد. ظرفیتی که شهرهای دیگر استان از آن بی بهره اند ولی گویا در گرگان نیز از آن بهره ای در این جهت برده نشده است.



تکاتی درباره کبد چرب  
که باید بدانیم  
« ۸ »



درآمد شهری  
برباد می رود!  
« ۷ »



کاهش ۳۰ درصدی  
حوادث کار  
« ۵ »

# بن بست فساد

■ تنها نهادی که در میان سازمانها و نهادهای اداری و اجرایی

با رای مستقیم شهروندان انتخاب می شود، شورای اسلامی شهر و روستا است



و تایید صلاحیت آنها تمامی نهادهای امنیتی، اطلاعاتی و قضایی مشارکت داشته و دارند و علاوه بر آنها هر یک از این اعضا تاییدیه چندین حزب و سازمان سیاسی را در پای رای خود به همراه داشته اند، بنابراین نمی توان مدعی شد که شهروندان به اشتباه آنها را انتخاب کرده اند پس مساله کجاست و باید چگونه امور را تدبیر کرد. آشکار است که امروز باید از احزاب و گروههای تایید کننده این اعضا پرسید آیا نظارتی از سوی مردم بر عملکرد این اعضا دارند؟ آیا اصولاً نظارت را از وظایف خود می دانند؟ یا تنها برای وزن کثی سیاسی و بازبهای قدرت وقت انتخابات لیستی ارایه داده اند تا بر دهان رقیبان بکوبند. بنابراین به نظر می آید فساد بن بست است که تنها با اصلاح فرایندها و ساختارها می توانیم از آن خلاصی یابیم و علاجی نیست تا زمانی که حرف زدن و شعارهای بی پشتوانه برای ما بیشتر اعتبار می آورد، تا هنگامی که احزاب قوی و مستقل و پاسخ گو نداشته باشیم، تا هنگامی که رسانه های مقتدر و قدرتمند نداشته باشیم که بر ارباب قدرت نظارت کنند و حق ملت را دم به دم استیفا نمایند و تا هنگامی که میدان برای رقابت آزادانه همه سلاقی باز نشود و بر اساس عقل و تدبیر عمل نکنیم، همیشه باید منتظر این اخبار تلخ باشیم.

برخورد کند؟ آیا هیچ رسانه مستقل یا دولتی، هیچیک از مدعیان فضای مجازی وجود ندارند که پیش از دستگیری دست مفسدان را رو کند؟ آیا هیچ حزبی نیست که خود را از طرف مردم امین بداند و بر صاحبان قدرت نظارت کند تا دستشان را به جیب مردم فرو نبرند؟ آیا ... جالب آن است حتی امروز هم که خاطیان زندان هستند قانون اجازه انتشار اسامی آنها را نمی دهد آیا این یک نقص نیست؟ در این باره به نظر می آید باید کمی عمیقتر به مسایل بنگریم و جدای از سیاسی کاری های روزانه و اتلاف وقتهای کودکانه بپذیریم که اشکال ما فراتر از شخص، قوم، جنسیت، مذهبی بودن یا نبودن و یا اموراتی از این قبیل است. باید بپذیریم که در

سر دبیر - هنوز چند ماه نشده است که شهردار سابق گرگان بازداشت و عزل شده است. اتهام او دریافت رشوه بود، آن چنان که دادستان گرگان گفته است پرونده او در جریان است و در حال رسیدگی حقوقی است، اما گویا این رشته سر دراز دارد و یک عضو شورای شهرگرگان هم به همراه چند کارمند شهرداری که گویا یکی از آن کارمندان فرزند این عضو شورا است هم در میان بازداشت شدگان است. سال ۱۳۹۸ هم نهادهای نظارتی و قضائی تعدادی از کارکنان شهرداری گرگان را دستگیر کردند و در سالهای قبل تر هم چنین مواردی ثبت شده بود. اینک نه به عنوان یک رسانه بلکه بعنوان یک شهروند سوال این است با این حجم از وقاحت و پلشتی که دست در جیب شهروندانی می کنند که هزاران گرفتاری آشکار و پنهان دارند چه باید کرد؟ چه بسیار مجوزهایی داده اند که کوچه ها را تاریکی و خیابانها را بن بست ترفیک فرا بگیرد. چه هزینه هایی را بالا برده اند تا مبلغی به جیب خود بیفزایند و... از همه مهمتر مردم را نا امید از برابری و عدالت کرده اند، آیا می توان از شهروندان خواست به ما اعتماد کنند تا زمانی که چنین راهزنانی هستند، آیا ضمانتی بر پایان چنین قانون شکنی هایی هست؟ آیا باید هر روز دستگاه قضایی با چنین پدیده هایی

# دود دو گانه سوز کردن نانوائی هادر چشم شاطر



سوز کردن این واحدها است. حمید مقیمی هزینه دوگانه سوز کردن نانوائی ها از جمله خرید مشعل دوگانه را بیش از ۱۶۰ میلیون ریال اعلام و بیان کرد: نانوائی های فعال در مناطق روستایی تا سال گذشته با پرداخت تسهیلات ارزان قیمت ۱۰۰ میلیون ریالی و در مناطق شهری با دریافت تسهیلات ۸۰۰ میلیون ریالی نوسازی و بهسازی با نرخ ۱۵ درصد توان دوگانه سوز کردن نانوائی های خود را داشتند. وی افزود: امسال تاکنون مبلغ بسیار کمی از این تسهیلات آن هم به تعداد انگشتان دست پرداخت شده لذا ضمن تاکید بر حمایت مسوولان برای ساماندهی وضعیت پرداخت، تقاضا داریم مبلغ این تسهیلات هم مطابق با افزایش هزینه ها، بیشتر شود. رییس هیات مدیره اتحادیه خبازان گلستان گفت: در دوره ای مجوز برای راه اندازی نانوائی با سهمیه روزانه سه تا چهار کیسه آرد در برخی روستاها و مناطق شهری داده شد که صاحبان آنها با گلابه از هزینه بالای کارگر و سایر موارد برای ادامه فعالیت خواستار افزایش سهمیه آرد و همانطور تعیین نرخ واقعی برای نان هستند. مقیمی ادامه داد: حال با این وضعیت نمی توان از این خبازی ها که از کمبود سهمیه آرد و نرخ پایین نان گلابه دارند، انتظار داشت بدون دریافت تسهیلات ارزان قیمت مناسب و با هزینه شخصی نانوائی های خود را دوگانه سوز کنند. وی هدف از اجرای طرح دوگانه سوز شدن نانوائی ها را پخت نان در زمان های بحرانی و در شرایط نامساعد جوی و کمبود یا قطعی گاز اعلام کرد و گفت: در سرمای شدید و یخبندان دهه های ۸۰ و ۹۰ و تعطیلی نانوائی ها به دلیل افت شدید فشار گاز، دوگانه سوز کردن خبازی ها در استان مطرح شد اما به دلیل نبود تسهیلات ارزان قیمت آنگونه که باید مورد استقبال قرار نگرفت. مقیمی همچنین لازمه مدیریت افزایش مصرف نان در سبد خانوارهای این استان با توجه به کاهش توان مالی خیلی از مردم را رساندن سرانه آرد ماهانه هر نفر از ۸۸ کیلوگرم فعلی به ۱۰ کیلوگرم دانست و گفت: طبق آمار مردم گلستان از نظر سطح درآمدی جزو پنج استان آخر کشور قرار دارند.

گفت: کارگران حرفه ای با حقوق اداره کار حاضر به فعالیت در نانوائی نیستند و مجبوریم برای حفظ کیفیت نان خود بالاتر از نرخ به آنان حقوق بدهیم و در کنار آن هزینه های جانبی کمر نانوایان را خنم کرده است. وی از مسوولان خواست فکری به حال جبران هزینه های زیاد نانوایان کنند که تمام تلاش خود را با وجود مشکلات و حتی در برخی مواقع یکی شدن دخل با خرج و یا قرض گرفتن از دیگران برای خرید آرد، برای حفظ کیفیت نان و راضی نگهداشتن مشتریان انجام می دهند. محمدرضا حجی زاده کارشناس حوزه آرد و نان در گلستان هم گفت: امسال دولت برای بهسازی و نوسازی نانوائی های استان تسهیلاتی به خبازان پرداخت نکرده و نانوایان هم با

مشعل دوگانه سوز خوب کار نمی کند، گازوئیل به درستی نمی سوزد و باعث سوزش شدید چشم کارگران نانوائی می شود. وی افزود: نانوائی ها طبق اعلام می توانند در شیفت های صبح یا بعداز ظهر، نان را با مشعل های گازی و یا سوخت گازوئیل پخت کنند و جایجایی مشعل ها به دلیل بی تجربگی همواره مشکلاتی را به همراه دارد اما تعداد افراد با مهارت کافی برای نصب و راه اندازی مشعل های دوگانه سوز در منطقه کم است و کار پخت برخی خبازی ها به دلیل در دسترس نبودن این افراد چند ساعت متوقف می شود. مدیرعامل شرکت تعاونی نانوایان گنبد کاووس اظهار کرد: خیلی از کارگران بعد از یک هفته کار کردن در نانوائی های دوگانه سوز به دلیل سوزش

کاهش وابستگی به گاز و مهیا کردن سوخت جایگزین، تصمیمی اثربخش برای جلوگیری از تعطیلی نانوائی ها در روزهای بحرانی است. اما هزینه زیاد اجرای این طرح در کنار برخی مشکلات مانند عواقب جسمانی استفاده مستمر از سوخت دوم، گام خبازان گلستان برای حرکت به سمت دوگانه سوز شدن را سست و لرزان کرد. به گزارش ایرنا، از اواسط دی ماه امسال با ورود سامانه سرد بارشی که کاهش دما و یخبندان را به دنبال داشت، استفاده از لوازم گرمایشی گازسوز افزایش یافت و تداوم آن به سیر صعودی مصرف گاز و رسیدن روزانه به چهار میلیون مترمکعب انجامید. برای مدیریت مصرف گاز و تامین نیاز مشترکان خانگی در کنار تعطیلی و کاهش ساعت کار ادارات و قطع گاز کارخانجات، بار دیگر لزوم دوگانه سوز کردن نانوائی ها و استفاده از گازوئیل به عنوان سوخت جایگزین مطرح شد که در راستای آن نعمت حاجی زاده مدیرکل مدیریت بحران گلستان گفت: یکی از مصوبات ستاد مدیریت بحران استان ضرورت استفاده از سوخت جایگزین از سوی ۷۰ درصد واحدهای نانوائی تا پایان سال است که باید انجام شود. گلستان بیش از ۲ هزار و ۳۰۰ نانوائی دارد که تاکنون هزار و ۲۲۲ مورد از آنها با ثبت نام در سامانه و انجام اقدامات فنی، واحدهای خود را دوگانه سوز کردند که ۷۵۰ مورد از این واحدها سوخت جایگزین را تحویل گرفتند و از شبکه سراسری گاز خارج شدند.

**تسهیلات، نیروی فنی و واقعی کردن نرخ نان لازمه دوگانه سوز کردن نانوائی ها**

رسیدن تعداد نانوائی های دوگانه سوز به عدد ۷۰ درصد از نگاه نانوایان به پرداخت تسهیلات ارزان قیمت و جلوگیری از افزایش قیمت مواد اولیه، وجود نیروهای فنی مسلط به کار به تعداد کافی و واقعی کردن نرخ نان نیاز دارد و در کنار آن باید راهکاری برای عوارض ناشی از مصرف گازوئیل به عنوان سوخت جایگزین مانند مشکلات تنفسی و سوزش شدید چشم اندیشیده شود. عبدالرشید گوگلانی یکی از نانوایان گنبد کاووس گفت: زمانی که

**گلستان بیش از ۲ هزار و ۳۰۰ نانوائی دارد که تاکنون هزار و ۲۲۲ مورد از آنها با ثبت نام در سامانه و انجام اقدامات فنی، واحدهای خود را دوگانه سوز کردند**

توجه به هزینه بالای خریداری و نصب مشعل های دوگانه سوز و لوازم جانبی آن در کنار هزینه های کارگر و مواد اولیه تمایل کمتری برای دوگانه سوز کردن واحدهای خود دارند. وی مهمترین راهکار برای کمک به نانوایان را آزادسازی قیمت نان و پرداخت یارانه آرد به حساب مردم دانست و افزود: با این کار جلوی خیلی از خرید و فروش های غیرقانونی آرد و نان گرفته می شود و همچنین به ارتقای کیفیت نان هم کمک می کند. وی پرداخت به موقع تسهیلات را از دیگر موارد موثر در افزایش تمایل نانوایان به دوگانه سوز کردن واحدهایشان اعلام کرد و گفت: مسوولان باید با ساماندهی روند پرداخت تسهیلات در طول سال پیکر دوگانه سوز کردن نانوائی ها باشند نه این که فقط در فصل سرما بر آن تاکید کنند. رییس هیات مدیره اتحادیه خبازان گلستان گفت: پرداخت نشدن تسهیلات ارزان قیمت، پایین بودن قیمت نان و جوابگو نبودن سهمیه آرد روزانه از مهمترین دلایل بی رغبتی نانوائی های استان برای دوگانه

سوزش چشم و تنگی نفس نانوایان یکی از نانوایان گرگانی هم بیان کرد: با وجود هزینه های بالای خریداری مشعل دوگانه سوز، حقوق کارگران و تامین مواد اولیه، نانوائی خود را دوگانه سوز کردم اما این روزها کارگرانم با مشکلات تنفسی و سوزش شدید چشم ناشی از مصرف سوخت گازوئیل دست به گریبان هستند. مرضیه انصاری با گلابه از هزینه های بالای حقوق کارگران، قبض آب، برق و گاز و خرید مواد اولیه مانند خمیرمایه،

خبر

**مشکل برای تامین گوشت مرغ شب عید وجود ندارد**



معاون توسعه بازرگانی جهاد کشاورزی گلستان با اعلام ۱۰ میلیون و ۴۲۸ هزار قطعه جوجه ریزی در واحدهای پرورش استان از اول بهمن تاکنون گفت: مشکل برای تامین گوشت سفید شب عید وجود ندارد. حسین پهلوانان اظهار کرد: همچنین در آذرماه، ۱۱ میلیون و ۱۰۰ هزار قطعه و در دی هم ۱۰ میلیون و ۲۷۴ هزار قطعه جوجه ریزی برای تولید گوشت مرغ در واحدهای پرورش استان انجام شد. گلستان هزار و ۹ واحد پرورش مرغ گوشتی با ظرفیت جوجه ریزی ۳۰ میلیون و ۶۰۰ هزار قطعه در هر دوره پرورش دارد. میانگین سالانه جوجه ریزی واحدهای تولید مرغ گلستان بین چهار تا پنج نوبت است. مطابق گزارش مسوولان سازمان جهاد کشاورزی گلستان روزانه بین ۶۵۰ تا ۷۰۰ تن گوشت مرغ تولید و روانه بازار مصرف می شود. پهلوانان در حوزه قیمت مصوب گوشت مرغ خاطر نشان کرد: قیمت گوشت مرغ ۶۱۰ هزار ریال و پایین تر از قیمت مصوب در اختیار مصرف کنندگان قرار می گیرد. معاون توسعه بازرگانی جهاد کشاورزی گلستان افزود: مصرف گوشت مرغ در استان به طور میانگین بین ۸۰ تا ۱۰۰ تن در روز است.

»»

**نخستین جشنواره قرآنی رحمت برگزار شد**

نخستین جشنواره قرآنی رحمت، ویژه دانش آموزان مقطع پیش دبستانی و دوره اول مقطع ابتدایی تحت نظارت جامعه القرآن الکریم برگزار شد. به گزارش روابط عمومی، این جشنواره با هدف تربیت عملی و آموزش آداب اسلامی به فرزندان در زندگی روزمره در رشته های نمایشنامه نویسی، قصه گویی و بازی ویژه دوره اول ابتدایی و فراگیری مهارت روخوانی قرآن ویژه مقطع پیش دبستانی برپا شد. گفتنی است دبستان و پیش دبستان قرآنی علم الهدی گرگان، تحت نظارت جامعه القرآن الکریم فعالیت می کند.

گلشن

۰۱۷۳۲۲۵۱۳۱۶

۰۹۲۱۱۷۶۲۱۸۴



### میزبانی گلستان از ۱۶۶ اجرای صحنه ای جشنواره موسیقی فجر



مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گلستان گفت: سی و هشتمین جشنواره موسیقی فجر علاوه بر میزبانی پایتخت، به طور همزمان در ۱۴ استان، از جمله گلستان برگزار خواهد شد. به گزارش روابط عمومی، محمد رعیت اظهار کرد: همزمان با برگزاری جشنواره موسیقی فجر در تهران، ۱۶۶ اجرای صحنه ای در استان های آذربایجان شرقی، البرز، بوشهر، مازندران، کرمانشاه، لرستان، زنجان، همدان، کهگیلویه و بویراحمد، خراسان شمالی، جنوب کرمان، گیلان، هرمزگان و گلستان در گرگان به روی صحنه خواهد رفت. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی افزود: گلستان با ۳۴ اجرا، آذربایجان شرقی ۲۰، کرمانشاه ۱۸، خراسان شمالی ۱۴، زنجان ۱۲، هرمزگان ۱۲، جنوب کرمان ۱۱، کهگیلویه بویراحمد ۱۱، مازندران با هشت اجرا، همدان ۶، بوشهر ۶، البرز با پنج، لرستان با پنج و گیلان با چهار اجرای صحنه ای میزبان سی و هشتمین جشنواره موسیقی فجر خواهد بود. وی ادامه داد: سی و هشتمین جشنواره موسیقی فجر از ۲۸ بهمن ماه تا سوم اسفندماه ۱۴۰۱ به دبیری بهزادعبیدی در بخش های رقابتی (جایزه باربد) و غیررقابتی برگزار خواهد شد.



### عامل چاقو کشی و شرارت در گنبد کاووس دستگیر شد

فرمانده انتظامی شهرستان گنبد کاووس با اشاره به دستگیری عامل چاقو کشی و شرارت در این شهرستان، گفت: متهم با تشکیل پرونده به محاکم قضایی معرفی شد. به گزارش مهر، محمود علی فر اظهار کرد: طی اعلام مرکز فوریت های پلیسی پاسگاه انتظامی فجر گنبد کاووس مبنی بر درگیری منجر به چاقو کشی در یکی از روستاها، بلافاصله مأموران پاسگاه انتظامی فجر در محل وقوع جرم حضور یافتند. فرمانده انتظامی گنبد کاووس افزود: در لحظه ورود مأموران در حالی که فرد ضارب دو نفر از اهالی روستا را مجروح کرده بوده با در دست داشتن سلاح سرد قصد فرار از صحنه جرم را داشته که با آمادگی بالای پلیس و سرعت عمل مأموران، متهم دستگیر شد. وی اظهار کرد: متهم پس از تشکیل پرونده برای انجام مراحل قانونی به مراجع قضایی معرفی شد.



۰۱۷۳۲۲۵۱۳۱۶

خارج نمود؟  
ای کاش آموزش و پرورش گرگان برای فعالیت های خود اندکی با پیشکسوتان مشورت می کرد و از آنها نظر می خواست. آنها در بسیاری از زمینه ها از جمله مبارزه با آسیب های اجتماعی حرف ها دارند. همچنان که در زندگی فردی نبایستی برای حل مشکلات مقطعی با فروش خانه ی پدری، والدین پیرا سرگردان کرد، در زندگی اجتماعی هم نباید پیشکسوتان را در بند کرد. پس لطفا پیشکسوتان آموزش و پرورش را با گرفتن مکان کانون بازنشستگان در بند نکنید. راه های دیگری هم هست. \*نگارنده تاکنون کتابها و مقالات متعدد پیرامون آموزش و پرورش منتشر کرده ام. علاوه بر این اسناد و تصاویر بسیاری جمع آوری که برخی از آنها منتشر گردید. همچنین بسیاری از مدخل های مربوط به آموزش و پرورش در دانشنامه ی گلستان توسط اینجانب نوشته شده است.

**آثار منتشره عبارتند از:**  
۱- کتاب آموزش و پرورش نوین گرگان (۱۳۹۳)  
۲- تاریخ تربیت معلم در ایران (استان گلستان)  
۳- مقاله ای فعالیت مدارس جدید، موافقان و مخالفان استفاده از دارالشفاء برای آموزش و پرورش نوین در استرآباد (فصل نامه استرآباد شماره دوم زمستان ۱۳۹۴)  
۴- مدخل های دبیرستان ایران شهر و ... در دانشنامه ی گلستان. علاوه بر اینها اینجانب تاکنون مبتکر و مجری برنامه های مختلف پیرامون آموزش و پرورش از جمله مراسم بزرگداشت یکصد سالگی آموزش و پرورش بوده و سخنرانی های متعدد در این زمینه داشته ام.

واقعاً این سوال مطرح است که آموزش و پرورش چرا از دیگر مکان های خود برای اجرای این طرح استفاده نمی کند؟ مثلاً همین مکان قبلی اداره و بهتر از آن ساختمان دبیرستان استرآبادی که همین جوری به رغم قدمت تاریخی رها شده و در حال ویرانی است؟ اساساً چرا آموزش و پرورش سنگر مبارزه با آسیب ها را مدرسه قرار نمی دهد که بهتر از هر مکانی است!  
اصلاً چرا آموزش و پرورش گرگان در جهت حفاظت از اموال خود نمی کوشد؟ برای نمونه بهتر نیست اداره کل آموزش و پرورش به سایت اداری انتقال یابد و ساختمان بزرگ آن به آموزش و پرورش گرگان تحویل داده شود که سخت در مضیقه ی مکان است. چرا اداره آموزش و پرورش گرگان اقدام به جابجایی کرد و عملاً دو دبیرستان مهم، قدیمی و جدیدی را از فعالیت آموزش

بازنشستگان به خصوص بازنشستگان آموزش و پرورش این روزها حال و روز خوبی ندارند، کافی است میان درآمد (حقوق) و هزینه های آنان رابطه برقرار بکنیم! قیمت های سر به فلک کشیده در مقابل حقوق اندک، تورم افسار گسیخته و افزایش بی رویه قیمت ها و ... سبب شده تا بازنشستگان وضعیت مناسبی نداشته باشند. در این بین کهولت سن، هجوم بیماری ها و ... شرایط را بسیار سخت کرده است!

برخی از بازنشستگان که از سلامتی برخوردارند هر نیمروز سری به کانون بازنشستگان می زنند و طی گپ و گفت با همکاران و دوستان، لحظاتی از مشکلات روزمره فارغ شده و شاید خاطرات روزگار خوش جوانی را زنده می کنند. هم اینک کانون بازنشستگان آموزش و پرورش واقع در خیابان کاخ، تداعی کننده ی خاطرات بسیاری است که آرامش را به پیشکسوتان می دهد. خوشبختانه مسئولان کانون هم با اجرای برنامه های مختلف از جمله سفرهای تفریحی و ... سعی می کنند شرایط بهتری برای زندگی پیشکسوتان ایجاد کنند. این مکان هم اینک به محلی برای تبادل نظر و انتقال تجربیات آموزش و پرورش است. نگارنده خود بسیاری از اطلاعات پیرامون آموزش و پرورش را با مراجعه به این مکان گردآوری کرده است.

حضور پیشکسوتان در این مکان سبب شده تا آنان در مواقع لزوم از آموزش و پرورش هم دفاع کنند. برای نمونه وقتی در سال ۱۳۹۳ برخی از کادر اداری آموزش و پرورش که بیشتر نگران پارک ماشین های خود بودند در تلاش برای تبدیل حیاط دبیرستان ایران شهر به پارکینگ بودند. در اعتراض به این اقدام بازنشستگان با امضاء توماری با این طرح مخالفت و از دبیرستان ایران شهر دفاع کردند. من در همان سال طی گزارشی نوشتم «در دفاع از دبیرستان ایران شهر



### پیشکسوتان را بی خانمان نکند



رحمت اله رجائی

## مصرف گاز گلستانی ها به ۱۷ میلیون مترمکعب رسید



رسانند. طالبی در ادامه توصیه هایی را در زمینه بهبود مصرف گاز عنوان کرد و گفت: جهت جلوگیری از افت فشار گاز و کمک به چرخه تولید و صنعت، مشترکین گرمای می توانند با اقداماتی بسیار ساده همچون کاهش حداقل یک درجه دمای منازل، پوشش هر خانه یک بخاری، تنظیم دمای رفاه منزل بین ۱۸ تا ۲۱ درجه، پوشیدن لباس های گرم زمستانه، نصب پرده های ضخیم و بلند، مسدود کردن روزنه های ورود هوای سرد با در نظر گرفتن هوای مورد نیاز برای سوخت و وسایل گازسوز، بستن شیر شوفاژ اطاق هایی که مورد استفاده نیست و همچنین بسته نگهداشتن درب اطاق های خالی و خاموش کردن بخاری موجود در آنها، در صرفه جویی و مدیریت مصرف همکاری کنند.

برخی بخش ها خواهیم شد. مدیرعامل شرکت گاز گلستان تاکید کرد: از مشترکین تقاضا داریم جهت استمرار جریان گاز همچون گذشته مقوله صرفه جویی در مصرف گاز را جدی گرفته و خادمین خود را در شرکت گاز یاری

مدیرعامل شرکت گاز گلستان گفت: با توجه به فعالیت سامانه ناپایدار جوی و برودت دمای هوا، میانگین مصرف گاز مردم این استان به مرز ۱۷ میلیون مترمکعب رسید. علی طالبی اظهار کرد: با توجه به افزایش قابل ملاحظه حجم مصرف گاز استان در ۲۴ ساعت اخیر، از مشترکین گرمای و مردم شریف استان تقاضا داریم، به منظور پایداری جریان گاز، صرفه جویی در مصرف را جدی بگیرند. وی افزود: با سرد شدن هوای استان و بارش نزولات آسمانی به ویژه در مناطق کوهستانی و کاهش شدید دمای هوا، میزان مصرف گاز بطور چشمگیری افزایش یافته که این موضوع ناترازی گاز را در مناطق مختلف استان به همراه داشته است. مدیرعامل شرکت

گاز گلستان با یادآوری میزان مصرف حدود ۱۷ میلیون مترمکعبی مشترکین که سبب ایجاد نگران های زیادی شده، تصریح کرد: در صورت رعایت نکردن مصرف، علیرغم میل باطنی، مجبور به اعمال محدودیت های مصرف در

## تردد کامیون موجب رونق بازارچه مرزی اینچه برون شد

مدیرکل گمرکات گلستان از افزایش تردد روزانه کامیون‌های ترانزیتی داخلی و خارجی از پایانه مرزی اینچه برون گنبدکاووس به مقصد کشور ترکمنستان و بالعکس خبر داد و گفت: این افزایش تردد به ایجاد اشتغال و رونق بازارچه مرزی انجامید. سیدابراهیم حسینی افزود: دیپلماسی دولت سیزدهم و مدیران ارشد آن در گلستان برای توسعه روابط اقتصادی و فرهنگی با کشورهای همسایه از جمله کشورهای آسیای میانه و رفع محدودیت کرونایی از سوی ترکمنستان عامل اصلی افزایش تردد روزانه کامیون‌های ترانزیت داخلی و خارجی از گمرک اینچه برون بود. وی اضافه کرد: تردد کامیونی از مرز اینچه برون که پس از حدود سه سال

توقف از چند ماه قبل با ۲۵ دستگاه شروع شده بود، سه برابر افزایش به حدود ۷۰ دستگاه رسید. حسینی ادامه داد: گمرک اینچه برون ظرفیت تردد روزانه ۱۴۵ کامیون ترانزیتی را دارد به شرط آنکه کشور همسایه نیز همکاری و همراهی بیشتری در این خصوص داشته باشد. مدیرکل گمرکات گلستان بیان کرد: افزایش ترددهای کامیونی و ترانزیتی از مرز اینچه برون و بیشتر شدن حمل و نقل ریلی از این پایانه مرزی و همچنین ایجاد حداقل ۳۰۰ شغل برای اهالی مرز نشین بخشی از تاثیر مثبت فعالیت این منطقه بر اقتصاد ساکنان منطقه و گلستان است. از اواخر سال ۱۳۹۸ و به دنبال همه گیری ویروس کووید ۱۹ در بیشتر کشورهای جهان و ایران، ترکمنستان اجازه ورود کامیون و تریلی‌های ترانزیت و حتی قطارهای باری را از طریق پایانه مرز اینچه برون گلستان به این کشور نداد تا اینکه پس از فروکش کردن موج اول شیوع کرونا و با رایزنی‌های بین مقامات ۲ کشور، از سوم تیرماه سال ۱۳۹۹ مبادلات ریلی بین ایران و ترکمنستان از طریق این مرز زمینی از سر گرفته شد و محدودیت بوسیله کامیون برای تردد در این کشور وجود داشت. وی همچنین از فراهم شدن برخی تسهیلات برای کامیون‌های ترانزیتی هم خبر داد و گفت: در گذشته کامیون‌های ترانزیتی برای

عبور از مرز اینچه برون حداقل ۴۸ تا ۷۲ ساعت توقف می کردند اما اکنون به محض ورود و انجام فرایند اداری و نظارتی همان روز می توانند، عبور کنند. حسینی از رایزنی و پیگیری وزارت امور خارجه و گمرک جمهوری اسلامی برای برقراری تردد مسافری بین ۲ کشور ایران و ترکمنستان از طریق مرز زمینی اینچه برون خبر داد و اضافه کرد: با وجود وعده کشور همسایه تاکنون این پیگیری‌ها به سرانجام نرسیده است. مدیرکل گمرکات گلستان ادامه داد: با رفع محدودیت ترددهای مسافری، بازارچه مرزی اینچه برون بیشتر از شرایط فعلی رونق خواهد گرفت که امیدواریم این اتفاق هرچه سریعتر محقق شود. حسینی، پیگیری ایجاد دروازه مشترک بین ایران و ترکمنستان از سوی وزارت امور خارجه و حوزه روابط بین المللی وزارت امور اقتصادی و دارایی را از دیگر اقدامات گمرکات گلستان دانست و گفت: با ایجاد این دروازه، نیازی به دوبار بازدید کردن کالاهای صادراتی یا وارداتی کامیون‌های ترانزیتی و صرف وقت و هزینه اضافی از سوی صاحبان کالا و رانندگان نیست. وی همچنین از رشد ۲۳ درصدی صادرات غیرنفتی گلستان از ابتدای امسال تاکنون خبر داد و گفت: در این مدت ۳۰۱ هزار و ۴۲۹ هزار تن انواع کالاهای غیرنفتی از مبادی گمرکی

این استان به ارزش ۱۸۲ میلیون و ۹۲۱ هزار دلار صادر شد. حسینی افزود: این حجم صادرات کالاهای غیرنفتی اگرچه از لحاظ وزنی هشت درصد کاهش دارد اما به لحاظ ارزش دلاری ۲۳ درصد بیشتر از مدت مشابه سال قبل بوده و به ۳۳ کشور جهان صادر شده است. مدیرکل گمرکات گلستان اضافه کرد: در ۱۰ ماه گذشته ۲۲ هزار و ۳۳۰ تن انواع کالا به ارزش ۴۱ میلیون و ۸۴۸ هزار و ۳۳۲ دلار از طریق گمرک مرزی اینچه برون و از ۱۶ کشور وارد استان شد که به لحاظ وزنی ۴۰ درصد بیشتر اما به لحاظ ارزش دلاری ۱۶ درصد کمتر از مدت مشابه سال قبل است. وی همچنین در خصوص حجم و ارزش صادرات عبوری از گمرکات گلستان طی ۱۰ ماه گذشته بیان داشت: در این مدت حدود ۲۱۵ هزار و ۴۵۹ تن انواع کالا به ارزش افزون بر ۱۱۶ میلیون دلار صادرات عبوری داشتیم که از نظر وزنی ۱۷۴ و از لحاظ ارزش دلاری ۲۰۹ درصد نسبت به مدت مشابه سال قبل رشد داشته است. حسینی، درآمد وصولی گمرکات گلستان از ابتدای فروردین تا پایان دی ماه امسال را حدود هزار و ۵۲۰ میلیارد ریال اعلام کرد و افزود: این میزان درآمد ۱۶۴ درصد بیشتر از مدت مشابه سال قبل است.

# کدام بهتر است؛ مطالعه در شب یا صبح؟

توصیه می شود ساعت ۲۳ - ۲۴ بخوابید تا صبح زود انرژی کافی برای مطالعه داشته باشید.

## نکاتی که برای درس خواندن در روز باید رعایت کنید

برای این که هنگام مطالعه در روز و به خصوص صبح زود بیشترین راندمان را داشته باشید باید یک سری نکات را رعایت کنید. برنامه ریزی: برای زندگی و درس خواندن برنامه ریزی داشته باشید. ورزش صبح گاهی: حتما قبل از مطالعه صبح زود نیم ساعت ورزش کنید، این کار باعث می شود اعتماد به نفستان افزایش پیدا کرده، انرژی و قدرت بدنی بالا برود و در بلند مدت بدنی خوش فرم و متناسب داشته باشید. تغذیه مناسب: بعد از ورزش باید یک صبحانه مقوی بخورید تا کالری مصرفی هنگام ورزش جبران شود و احساس گرسنگی مانع از تمرکزتان هنگام مطالعه نشود. مطالعه، انرژی زیادی از مغزتان می گیرد. مغز شما برای یادگیری نیاز به کالری دارد که باید با صبحانه تامین شود.

مدیتیشن: یکی از کارهای مفید بعد از ورزش مدیتیشن است. مدیتیشن نوعی ورزش ذهنی است که به افزایش تمرکز ذهن و کنترل افکار منفی کمک می کند.

## نکاتی که برای درس خواندن در شب باید رعایت کنید

بزرگترین ریسکی که درس خواندن در شب به همراه دارد، پرت شدن حواس از ساعت و بروز کم خوابی است که دشمن بزرگی برای یادگیری محسوب می شود. مصرف کافئین یکی از وسوسه های شب امتحان است. از آنجا که کافئین ۴ ساعت طول می کشد تا از سیستم بدن خارج شود با این که بعد از نوشیدن قهوه ممکن است سریعاً تمرکز و هوشیاریتان را بدست آورید ولی برای خوابیدن به مشکل خواهید خورد. اگر جزو افرادی هستید که ترجیح می دهند شب ها درس بخوانند باید به نکات زیر توجه کنید:

برنامه ریزی داشته باشید: برای درس خواندن در شب یک برنامه مشخص داشته باشید تا بدنتان به این روند عادت کند و بازدهی حداکثری داشته باشید. اگر چند بار در شب و چند بار در روز درس بخوانید، بدنتان گیج می شود.

بنابراین یکی را انتخاب کرده و به همان روند ادامه دهید.

استراحت کافی: درس خواندن در شب نباید باعث کم خوابی شما شود. کلید موفقیت در درس خواندن ذهنی است که به اندازه کافی استراحت کند. بنابراین از ساعت خوابتان کم نکنید و در طول روز جرت بزنید.

نور کافی داشته باشید: درس خواندن در شب باید همراه با نور کافی باشد، این کار باعث پیشرفت در روند درس خواندن می شود.

مدیریت زمان: احتمال این که شبها ساعت از دستتان در برود زیاد است، بنابراین یک جدول درسی زمان بندی شده داشته باشید و زمانهای استراحتتان را مشخص کنید. می توانید به ازای هر ۵۰ دقیقه درس خواندن ۵ - ۱۰ دقیقه استراحت کنید.

موسیقی بی کلام: یکی از مزیت های درس خواندن در شب افزایش سطح خلاقیت است. بسیاری بر این باورند که خلاقیت در شبها بیشتر می شود به همین دلیل است که اغلب هنرمندان به شب کاری علاقه دارند. استفاده از موسیقی بی کلام که به شما انگیزه می دهد می تواند تا میزان زیادی حواس پرتی شما را کاهش دهد و خلاقیت را با مطالعه ادغام کند.



شبها بیدارتر و سر حال تر هستند.

## بهترین زمان مطالعه

مهم ترین نکته ای که باید قبل از بهترین زمان مطالعه در نظر بگیرید، داشتن خواب کافی و سپس توجه به ساز و کار بدنتان است. افراد جوان که سبک زندگی شان فعالیت بیشتری دارد معمولاً شبها را برای مطالعه مناسب تر می بینند و افراد بزرگسال از آنجا که به مرور زمان برای کار روزانه آمادگی بیشتری پیدا کرده اند مطالعه در روز برایشان مناسب تر است. سبک زندگی افراد، نقشی تعیین کننده در بهترین زمان مطالعه شان دارد، افرادی که عادت به شب زنده داری دارند و اغلب تا دیر وقت بیدارند، از آنجا که تغییر سبک زندگیشان کار سختی است، پیشنهاد می شود شبها مطالعه کنند ولی افرادی که سحرخیز هستند و صبح زود بیدار می شوند، هنگام صبح بهترین زمان مطالعه برای آنها است. به طور کلی زمانی که از نظر روحی و جسمی آمادگی دارید، بهترین زمان مطالعه برای شما است. با این حال بهتر است با واکنش های بدن در طول ساعات مختلف شبانه روز آشنا باشید:

ساعت ۳ - ۶ صبح: در این ساعات، مغز انسان در فعال ترین حالت قرار دارد. ساعت ۶ - ۱۰ صبح: مغز از افکار و انرژی های منفی خالی است و آماده یادگیری مطالب جدید است.

ساعت ۱۰ - ۱۲: به مرور انرژی کاهش پیدا می کند و بازدهی مغز کمی از صبح زود کمتر می شود ولی هنوز دارای انرژی مطلوب برای یادگیری است.

ساعت ۱۲ - ۱۵: بازدهی مغز شدیداً کاهش پیدا می کند و نیاز به استراحت دارد. بهترین زمان برای استراحت و صرف ناهار است.

ساعت ۱۵ - ۱۸: بعد از استراحت، مغز دوباره فعال شده و آمادگی لازم برای کسب اطلاعات را بدست می آورد و بهترین زمان برای حل تمرین و تثبیت مطالبی است که صبح زود خوانده اید.

ساعت ۱۸ - ۲۱: فعالیت مغز شدیداً کاهش پیدا کرده و خسته است، اکثر مشاوران توصیه می کنند در این زمان از محل مطالعه خارج شده و کمی افکارتان را آزاد کنید.

ساعت ۲۱ - ۲۴: مغز کمی ریکاوری شده ولی بازدهی صبح را ندارد با این حال می تواند مطالب جدید خواند یا مطالب قبلی را تثبیت کرد. به طور کلی

یکی از اختلاف نظرهای والدین و فرزندان برای درس خواندن، زمان آن است؛ به خصوص اگر فرزندان تمایل به بیدار ماندن در شبها و درس خواندن داشته باشند. به گزارش ایرنا زندگی، بهترین زمان برای مطالعه چه وقتی است؟ درس خواندن شب بهتر است یا صبح؟ با وجودی که تحقیقات مختلفی درباره بهترین زمان برای مطالعه انجام شده است ولی نتایج ضد و نقیض است. از نظر علمی چرخه هوشیاری و تمرکز ما با ریتم های دایره ای کنترل می شود که در واقع چرخه خواب و بیداری ما را تشکیل می دهند. براساس چرخه هوشیاری زمان گرسنگی، خستگی، زمان کار و مطالعه ما تعیین می شود.

## فایده مطالعه در روز

درس خواندن در روز مخصوصاً صبح زود بازدهی زیادی نسبت به شب دارد ولی مهم ترین نکته این است که چه زمانی ذهن شما تمرکز بالاتری دارد. افرادی که معتقدند مطالعه در روز بهتر است، بیان می کنند که صبح ها ذهن تازه است و با خوردن صبحانه انرژی اش تامین می شود. خورشید در طیفی می تابد که برای بینایی مناسب است و کتابخانه ها و سالن های مطالعه باز هستند. فواید مطالعه در صبح عبارتند از: شادابی صبح و عدم خستگی - عدم وجود افکار پریشان و تمرکز بالاتر - باز بودن ذهن و قدرت گیری بالاتر نسبت به ساعات دیگر روز - آرامش بالا - احساس خوشنودی و افزایش اعتماد به نفس - داشتن انرژی و انگیزه بیشتر - فراموشی کمتر و تثبیت بهتر مطالب در ذهن

## فایده مطالعه در شب

عده زیادی از دانشجویان و دانش آموزان، مطالعه در شب را ترجیح می دهند. سکوت و آرامش شب، آرامش ذهن و بدن و کشفیات زیادی که در آخر شب حاصل شده اند به نفع کسانی است که مطالعه در شب را ترجیح می دهند. مطالعه در شب مخصوص افرادیست که به شب زنده داری عادت دارند. مهم ترین فواید مطالعه در شب عبارتند از: سکوت شب و افزایش آرامش - تنهایی و افزایش تمرکز - پردازش مطالب در خواب بعد از مطالعه - عدم ورود مطالب جدید بعد از مطالعه به مغز - افزایش یادآوری

## درس خواندن در شب و روز از نظر علمی

از نظر علمی، چرخه فعالیت افراد می تواند با هم متفاوت باشد و الگوی بهترین زمان برای مطالعه در افراد مختلف می تواند متفاوت باشد. برخی افراد صبح ساعت ۷ بیدار می شوند و تا ۱۰ صبح انرژی شان در حداکثر حالت ممکن است سپس کمی احساس خستگی می کنند و بعد از استراحت دوباره ساعت ۳ بعد از ظهر انرژی دارند و مشغول کار و فعالیت روزانه می شوند. این گروه ساز و کار روزانه دارند. عده ای دیگر تا ظهر احساس خستگی می کنند و از ساعت ۳ بعد از ظهر به بعد سر حال هستند و بعد از آن نیاز به کمی استراحت دارند و دوباره ساعت ۷ سر حال می شوند، این دست ساز و کار شبانه دارند. تحقیقات نشان داده است که افراد جوان تر نسبت به بزرگترها، شب بیداری را ترجیح می دهند. از ۳۰ سالگی به بعد فقط ۲ درصد دانشجویان مطالعه در شب را ترجیح می دهند و ۸۸ درصد آن ها مطالعه در روز را انتخاب می کنند. افراد جوان تر از آنجا که بیشتر شب ها بیرون می روند و از دستگاه های هوشمند که نور مصنوعی تولید می کنند، بیشتر استفاده می کنند، چرخه خواب طبیعی شان دچار اختلال شده و



خبر

## پوشش امدادی به ۴۱ حادثه طی هفته گذشته



معاون امدادونجات جمعیت هلال احمر گلستان از پوشش امدادی به ۴۱ عملیات امدادونجات در استان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، رضا حاجیلری اظهار کرد: در هفته گذشته امدادگران و نجاتگران گلستان در ۴۱ ماموریت امدادی شامل ۲۸ حادثه جاده‌ای، چهار مورد برف و کولاک، چهار مورد حادثه شهری، دو مورد کوهستان و یک صنعتی کارگاهی به ۶۸۹ حادثه دیده خدمات امدادی ارائه کردند. معاون امدادونجات جمعیت هلال احمر گلستان افزود: در این حوادث، ۷۶ مصدوم شده بودند که ۳۵ نفر از مصدومان توسط نیروهای جمعیت به مراکز درمانی انتقال داده شدند. وی ادامه داد: در این مدت ۴۳ آمبولانس بار، ۱۵ بار خودروی کمک دار سبک و چهار بار از خودروهای نجات هلال احمر استان بکارگیری شد.

«»

## یک قطعه پلیکان تیمار ورها سازی شد

رئیس اداره حفاظت محیط زیست بندرترکمن از تیمار، مداوا و رهاسازی یک قطعه پلیکان در پهنه آبی خلیج گرگان خبر داد. علی بیانی اظهار کرد: پرنده پلیکان به علت جراحات و صدمات وارده توسط علاقه مندان به حیات وحش به اداره محیط زیست شهرستان ترکمن تحویل و پس از طی دوره درمان و بهبودی کامل رهاسازی شد. رئیس اداره حفاظت محیط زیست بندرترکمن افزود: این پرنده با همراهی پرسنل دریابانی و با استفاده از یک فروند قایق در مناطق فراساحلی خلیج گرگان آزاد شد. وی از شهروندان و علاقه مندان محیط زیست خواست که در صورت مشاهده هر گونه پرنده یا پستاندار وحشی آسیب دیده، مراتب را به محیط زیست اطلاع و یا در صورت امکان گونه مورد نظر را به این اداره تحویل دهند.

# گلشن

۰۱۷۳۲۲۵۱۳۱۶

۰۱۷۳۲۲۴۴۳۰۲

۵- قانون های وضع شده برای کودک را حداقل یک ماه پیگیری کنید و بر اجرای آن نظارت منظم داشته باشید. هیچگاه بخاطر عدم اجرای یک قانون آرامش خود را از دست ندهید و عصبانی نشوید، چون این کار رفتارهای نادرستی را به کودک آموزش می دهد.

۶- انتخاب قانون باید متناسب با سن و توانایی ها و رشد کودک باشد. انتظارات شما نیز باید با توانایی های کودک و رشد او و زمانی که صرف این آموزش شده، متناسب باشد.

۷- قوانین را در شرایطی که کودک آمادگی و حال خوبی دارد به او بیاموزید. در شرایط استرس، بیماری، خستگی و خواب آلودگی آموزش ندهید.

۸- همیشه انتظار قانون شکنی و رفتار خلاف هنجارهای تربیتی را از کودکان داشته باشید، چون کودکان شمار امتحان می کنند و می خواهند عکس العمل شما را ببینند.

۹- کودکان فقط با اجازه شما می توانند گاهی قانونی را اجرا نکنند اما شما این استثنا را به ایشان یادآوری می کنید.

۱۰- در خانه همه اعضا باید در اجرای قانون با شما همکاری کنند اعم از پدر یا مادر، پدربزرگ و مادربزرگ، برادر و خواهرهای بزرگتر و...

۱۱- یکسانی قوانین برای همه: در خانه میان کودکان نباید تفاوت وجود داشته باشد. همه باید مسواک بزنند، همه باید قبل از غذا خوردن دستهای خود را بشویند و همه در ساعت معینی بخوابند.

۱۲- در خانواده همه باید از قانونهای وضع شده آگاه باشند (پدر، مادر، پدربزرگ و مادربزرگ...) با وجود این آگاهی، وقفه ای در اجرای قوانین پیش نخواهد آمد.

۱۳- فرزندان خود را به تدریج با قوانین و مقررات مدرسه، قوانین و مقررات جشن ها، سوگها و دیگر قوانین و مقررات زندگی جمعی مثل توجه به محیط زیست، راهنمایی و رانندگی، عبور و مرور و غیره آشنا سازید.

زمان شیر خوردن و نظایر اینها می شود. بتدریج که کودک بزرگ و بزرگتر می شود، عادتها و رفتارهای مورد انتظار وسیع تر می شود و با تمرین و تکرار همراه با تشویق و تأیید، این رفتارها در کودک درونی می گردد. مثلاً عادت به استحمام، شستن دستها، شستن دهان، مسواک زدن، جمع کردن اسباب بازیها، منظم کردن اتاق و تختخواب، خوب گوش دادن از راه قصبه گویی و کتاب خوانی برای کودک، خوب دیدن، خوب شنیدن، خوب حرف زدن، تمرین بویدن و شناخت انواع بوها و طعمها، تقویت حس لامسه، تقویت حس تعادل و... همه از آغاز تولد و دوره ی کودکی آموزش داده می شود.

## چه کنیم تا رفتاری در فرزندمان درونی شود:

۱- تداوم اجرا: وقتی رفتاری را به کودک می آموزیم، باید مراقب باشیم که در هیچ حالی آن را ترک نکنند، مگر موارد استثنایی.

۲- ثبات قانونها: وقتی رفتاری را به کودک آموختیم باید بدون وقفه از او انتظار داشته باشیم که آنرا انجام دهد. مگر در شرایط خاص که آن شرایط را باید به او توضیح دهیم (مثلاً چون این مشکل را داری امروز از انجام آن کار معافی).

۳- پیگیری: همیشه قانونی که وضع می شود باید پیگیری شود تا به صورت رفتار درونی درآید. عدم پیگیری در اجرای قوانین این فکر را ایجاد می کند که پس می شود بعضی مواقع وظایف را اجرا نکرد.

۴- محدود بودن تعداد قوانین: تعداد قانونهایی که در خانه برای کودک وضع می شود باید محدود باشد تا موجب عصبانیت و سرکشی او نشود (معمولاً بیش از ۲ تا ۴ قانون) تعداد زیاد قوانین در خانه موجب بی ثباتی رفتارهای آن خواهد شد. وقتی تعداد قوانین محدود باشد، کنترل و نظارت بر آن هم آسان خواهد بود.

برای بعضی از پدران، مادران و معلمان، مفهوم انضباط، مفهوم نظامی و پادگانی انضباط است. در مفهوم پادگانی، انضباط و اطاعت بدون چون و چرای رفتارهای مورد انتظار فرمانده است، بدون اینکه اجازه چرا گفتن داشته باشد. شاید «جمله ارتش چرا ندارد» را بارها شنیده ایم در حالیکه مفهوم انضباط در خانه و مدرسه، رفتارهای مورد انتظار خانه و مدرسه یا کلاس است که در صورت عدم انجام آن، موجب بوجود آمدن اختلال و بی نظمی در آموزش می شود و بنابراین مفهوم انضباط در خانه، مدرسه و کلاس، انجام دادن مجموعه رفتارهای آگاهانه است که در انجام دادن آن اعضای خانواده یا گروه همکلاسی ها به توافق می رسند و در اجرای آن نظارت گروهی دارند. بدانیم در هر موقعیتی چه رفتاری مورد نیاز جامعه است. پس شخص با انضباط کسی است که: قانونهای وضع شده به وسیله خانواده و مدرسه و کلاس را رعایت کند و در صورت عدم رعایت آن باید محتمل محرومیتهایی کوچک شود.

## مفهوم انضباط:

منظور از انضباط، شناخت موقعیت های مختلف و ارائه رفتار متناسب با آن موقعیت است از جانب آنچه رفتار فرد را شکل می دهد. مقررات و قوانین، آداب و رسوم است که در خانواده، گروه و جامعه جاریست و فرد را به اجرای آن موظف می کند تا بدین طریق مورد پذیرش جمع قرار گیرد. بنابراین فرد منضبط کسی است که در انجام وظایف خود در حق خویشتن، خانواده، شغل، جامعه و محیط زیست احساس مسئولیت کند و در هر یک از این موقعیتها، وظایف خود را انجام دهد.

## انضباط برای کودکان:

شاید اغراق نباشد اگر بگوئیم که عادت های مفید و رفتارهای متناسب را باید از ابتدای تولد، به تدریج به کودکان بیاموزیم. این عادتها شامل زمان خواب، زمان بیداری،



## انضباط در کودکان و نوجوانان



■ محمد جافرشاهی

# کاهش ۳۰ درصدی حوادث کار



از کار در استان گلستان در حوزه صنعت ساختمان است. بی باک توضیح داد: اکثر

معاون روابط کار اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان گفت: در ۱۰ ماهه نخست امسال ۱۱۳ حادثه ناشی از کار در گلستان روی داد که نسبت به سال قبل ۳۰ درصد کاهش را نشان می دهد. به گزارش مهر، موسی بی باک اظهار کرد: در ۱۰ ماهه نخست امسال، ۱۱۳ حادثه ناشی از کار در گلستان اتفاق افتاده است که نسبت به سال گذشته، ۳۰ درصد کاهش اتفاق افتاده است. موسی بی باک افزود: از این تعداد، ۱۰۴ مورد صدمات جسمی بوده که نسبت به آمار مشابه سال قبل ۴۳ درصد کمتر شده است. وی از بیان اینکه آمار فوتی های ناشی از کار، ۹ نفر بوده که



# مزایده املاک تملیکی و مازاد بر نیاز بانک سپه



## (نوبت دوم)

بانک سپه در نظر دارد املاک و مستغلات تحت اختیار خود واقع در استان گلستان را به شرح جدول ذیل از طریق برگزاری فرآیند مزایده با جزئیات مندرج در اسناد مربوطه و بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی الکترونیکی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) به صورت الکترونیکی به فروش برساند.

### توضیحات و شرایط:

۱. متقاضیان جهت کسب اطلاع از جزئیات املاک و با توجه به توضیحات مندرج در شرایط مزایده می توانند هماهنگی های لازم را به عمل آورند.

۲. شرکت در مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت "ستاد" می باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده، پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه)، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد.

۳. علاقمندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (توکن) با دفتر ثبت نام سامانه ستاد به شماره تلفن ۱۴۵۶ تماس و یا به آدرس اینترنتی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) مراجعه نمایند.

کلیه اطلاعات املاک و مستغلات شامل مشخصات، شرایط و نحوه فروش در برداعلان عمومی سامانه مزایده قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می باشد.

■ تاریخ انتشار مزایده در سامانه ستاد: ساعت ۸ صبح روز یکشنبه به تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۶.

■ آخرین مهلت دریافت اسناد مزایده: ساعت ۱۹:۰۰ روز پنجشنبه به تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۲۷.

■ آخرین مهلت ارسال پیشنهاد: ساعت ۱۹:۰۰ روز یکشنبه به تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۰۷.

■ تاریخ بازگشایی پاکات پیشنهادی: ساعت ۰۸:۰۰ صبح روز دوشنبه به تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۰۸.

■ تاریخ بازدید: از ساعت ۸ صبح روز یکشنبه به تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۶ لغایت ساعت ۱۴:۰۰ روز یکشنبه به تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۰۷ (بازدید همه روزه به جز پنجشنبه ها و ایام تعطیل مقدور می باشد).

### نحوه فروش: نقد

■ توجه: لطفاً به اصلاحات احتمالی مزایده که در سایت بانک سپه به نشانی الکترونیکی [www.banksepah.ir/ta](http://www.banksepah.ir/ta) مندرج می گردد و تا پایان آخرین مهلت ارائه پیشنهادات ملاک عمل می باشد، توجه فرمایید.

## بانک سپه - مدیریت شعب منطقه گلستان - شناسه آگهی ۱۴۵۴۲۳۹

### «لیست املاک مورد مزایده»

ردیف	آدرس	هماهنگی جهت بازدید	شماره پلاک ثبتی	نوع ملک	نوع کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه کارشناسی (ریال)	سهم بانک	نحوه فروش	وضعیت ملک	توضیحات
۱	گنبد کاووس بلوار دانشجو خیابان کوشش مجتمع کوشش	مدیریت شعب منطقه گلستان	۱/۳۵۱۹۲/۵۰۲۶	آپارتمان	مسکونی	از مشاعات قدرالسهم	۸۶/۴۸	۱۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	شش دانگ	نقدی	تخلیه	ملک یک دستگاه آپارتمان مسکونی واقع در طبقه دوم مجتمع مسکونی ۵ طبقه (چهارطبقه روی پارکینگ جمعاً ۸ واحد مسکونی) دارای دو خواب، کابینت MDF، درب ضد سرقت، پنجره های UPVC، نمای ساختمان ترکیبی از سنگ و کئیتکس، دارای آسانسور و پارکینگ و قدمت بنا حدود ۱۰ سال می باشد. واحد به مساحت ۸۶/۴۸ مترمربع به انضمام انباری به مساحت ۲/۳۶ مترمربع و پارکینگ به مساحت ۱۱/۰۴ مترمربع واقع در همکف می باشد. ملک با وضع موجود به فروش می رسد.
۲	رامیان - کوجه امام ۵۲ - دست راست اولین بل بست کوجه	مدیریت شعب منطقه گلستان	۵۲۳۹ فرعی از ۱ اصلی	ساختمان	مسکونی	۲۱۱/۴۴	۲۲۳/۲	۳۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	شش دانگ	نقدی	تخلیه	ملک به صورت اعیانی در ۲ طبقه روی پارکینگ (۳ طبقه)، دارای پایان کار می باشد. نمای شمال و جنوب از سنگ، پنجره ها از پروفیل آهنی مرغوب، طبقات ۱ و ۲ دارای ۲ اتاق خواب، سوئیت اختصاصی در همکف، آیفون تصویری، آشیزخانه اوپن و کابینت MDF مرغوب، دارای دیه جنوبی مشرف به کوههای جنوبی رامیان می باشد. ملک با وضع موجود به فروش می رسد.
۳	کردهوی خیابان شهید عباسپور نبش امامت ۶	مدیریت شعب منطقه گلستان	۱۶۱۹۵ فرعی از ۲ اصلی	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم از مشاعات	۶۷/۳۹	۶/۲۲۷/۰۰۰/۰۰۰	شش دانگ	نقدی	تخلیه	ملک واقع در مجتمع احداثی سه طبقه روی پیلوت و هر طبقه شامل ۴ واحد مسکونی جمعاً به صورت ۱۲ واحد مسکونی که واحد مورد نظر در طبقه اول جنوب شرقی واقع شده است و چند باب تجاری در طبقه همکف می باشد. ملک دارای دو اتاق خواب، هال و پذیرایی، آشپزخانه، سرویس بهداشتی و حمام می باشد. سیستم گرمایشی بخاری و آبگرمکن گازی می باشد. کف پارکینگ موزاییک گازی و ساختمان فاقد آسانسور بوده و دارای انشعابات برق و گاز به صورت مجزا و آب به صورت مشاع می باشد.
۴	کردهوی - بلوار امام رضا (ع) شرقی - خیابان امامزاده علی - انتهای خیابان سمت راست	مدیریت شعب منطقه گلستان	۱۳۸۷۸ فرعی از ۲ اصلی مفروز و مجزی از ۱۰۴۷۱	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم از مشاعات	۵/۴	۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	شش دانگ	نقدی	تخلیه	ساختمان به صورت سه طبقه روی همکف و هر طبقه سه واحد با اسکلت بتنی و دیوارها آجر اینتال بوده که نمای مشرف به معبر (نمای غربی) سنگ و کف پارکینگ موزاییک می باشد. پوشش دیوارهای داخلی آندود گچ و کف واحدها سرامیک و کلبه درپها HDF و پنجره ها آلومینیوم و آشیزخانه دارای کابینت فلزی می باشد. ملک در طبقه دوم واقع گردیده و دارای یک انباری در طبقه همکف به مساحت ۸/۶۸ مترمربع می باشد. واحد فاقد پارکینگ می باشد. واحد دارای انشعاب برق و گاز مستقل و آب مشترک می باشد. ملک با وضع موجود به فروش می رسد.

ردیف	آدرس	هماهنگی جهت بازدید	شماره پلاک ثبتی	نوع ملک	نوع کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه کارشناسی (ریال)	سهم بانک	نحوه فروش	وضعیت ملک	توضیحات
۱	آدرس: کردهوی - میدان معلم - خیابان نواب صفوی - سمت چپ قبل از پل یکشنبه بازار	مدیریت شعب منطقه گلستان	۱۴۴۹۱ فرعی از ۲ اصلی مجزی شده از ۲۶۶۰ فرعی از اصلی مذکور	مغازه	تجاری	قدرالسهم از مشاعات	۳۵/۲۵	۵/۹۹۲/۵۰۰/۰۰۰	شش دانگ	نقدی	تخلیه	ملک یک باب مغازه تجاری با اسکلت فلزی با مساحت ۳۵/۲۵ مترمربع، سقف نرمه کشی شده و دیوارها کاشی کاری شده و نمای شمالی سنگ مرمر کف موزاییک و درب و پنجره آهنی و ارتفاع مغازه ۳ متر و قدمت بنا حدود بیست سال می باشد. ملک دارای انشعاب برق و گاز می باشد. ملک با وضع موجود به فروش می رسد.
۲	آدرس: کردهوی - میدان معلم - خیابان نواب صفوی - سمت چپ قبل از پل یکشنبه بازار	مدیریت شعب منطقه گلستان	۱۴۴۹۲ فرعی از ۲ اصلی مفروز و مجزی از ۲۶۶۰ فرعی از اصلی مذکور	مغازه	تجاری	قدرالسهم از مشاعات	۳۶/۵	۶/۲۰۵/۰۰۰/۰۰۰	شش دانگ	نقدی	تخلیه	ملک مورد نظر واحدی تجاری به مساحت ۳۶/۵ مترمربع که در طبقه همکف یک ساختمان دو طبقه قرار دارد و اسکلت ساختمان فلزی می باشد. واحد تجاری دارای درب بزرگ فلزی در ضلع شمالی می باشد و پوشش کف آن موزاییک و بدنه دیوار آن تا ارتفاع یک متر سرامیک و بالای آن آندود گچ و سقف واحد تجاری هم آندود گچکاری می باشد. واحد تجاری فقط دارای امتیاز گاز مجزا است و دارای کنتور برق و کنتور آب مشترک است. ملک با وضع موجود به فروش می رسد.
۳	گرگان دخانیات سوم آواخر کوجه سامان سمت چپ مجتمع روما	مدیریت شعب منطقه گلستان	۲۰۱۰۶ فرعی از ۱۲ اصلی	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم از مشاعات	۱۸۲/۸۳	۳۵/۹۱۳/۶۰۰/۰۰۰	۴۳ مشاع از ۱۰۰ سهم عرصه و اعیان	نقدی	تخلیه	ملک مورد تعرفه یک واحد آپارتمان مسکونی واقع در طبقه ششم انضمام انباری مربوطه واقع در پشت بام انضمام پارکینگ مربوطه واقع در طبقه همکف از یک دستگاه ساختمان هشت طبقه می باشد. پارکینگ دارای دو درب ورودی ماشین رو و یک درب ورودی آدم رو، کف پارکینگ سنگ، بدنه پارکینگ ترکیبی از سنگ طبیعی و مصنوعی، سقف پارکینگ کتاف همراه با طرح اتوبوسی با نور پردازی مگنی، آپارتمان مورد تعرفه سه خواب، کف پارک، بدنه ترکیبی از کف کاری نقاشی شده به همراه کاغذ دیواری، سقف کتاف به همراه نور پردازی آشیزخانه این و کابینت MDF حمام دارای وان، گاز و برق مجزا و آب بصورت مشاع می باشد.

# در آمد شهری بر باد می رود!

**اعظم محبی -** تبلیغات محیطی گرگان به گفته برخی آگاهان حدود دو سال است که معطل سهم خواهی برخی از اعضای شورای شهر شده و به دلیل تعلل در واگذاری سازه ها، بلا تکلیف مانده است. ایجاد درآمد پایدار در مدیریت شهری یکی از دغدغه های اصلی متولیان و مسئولان شهرها و شهرداران است که برای دست یابی به آن، روش های مختلفی ترسیم می شود. مولدسازی دارایی ها و مستغلات، اجرای پروژه گردشگری و اقتصادی و البته بهره گیری از توان تبلیغاتی محیطی شهرها و سازه ها از جمله این راهکارها است. شهر گرگان هم به سبب واقع شدن در کریدور عبوری مسافران و تنوع محصولات و خدمات، ظرفیت و پتانسیل بالایی از نظر جذب درآمد با روش تبلیغات محیطی دارد. تابلوهای تبلیغاتی، پل های هوایی، بیلبوردها، استندها و تلویزیون شهری از جمله سازه های تبلیغاتی مؤثر هستند که می توان به محلی برای درآمدزایی پایدار شهر تبدیل شوند. در سالیان اخیر مجموعه سازه های تبلیغاتی مدیریت شهری به روش های قانونی به شرکت ها و کانون های تبلیغاتی واگذار می شود و پس از برگزاری مزایده، این سازه ها در اختیار پیمانکار آن قرار می گرفت تا بخشی از هزینه های شهر از این طریق تأمین شود. اما چند ماهی است که به سبب برخی سهل انگاری ها و قصور اعضای شورای شهر پروسه واگذاری با مشکلاتی روبرو شده و این رویه متوقف شده است. هرچند روند واگذاری با شگردها و دلالی به تأخیر می افتد اما برخی بر این باور هستند که دست های پشت پرده مانع اجرایی شدن این روند شده و منافع و لابی تعدادی از اعضای شورای شهر از جمله دلایل وقفه در واگذاری این سازه های تبلیغاتی به پیمانکاران است. با وجود برگزار شدن چندین دوره مزایده اما به انحصار مختلف این افراد در صحن شورا و یا کمیسیون ها رد می شوند. هرچند که مدیریت شهری این سازه ها را به صورت موردی اجاره می دهد اما رقم دریافتی از این قراردادها تناسبی با ظرفیت سازه های شهری ندارد.

**هیچ اراده ای در تعیین تکلیف تبلیغات محیطی گرگان وجود ندارد**  
یک منبع آگاه که نخواست نامش فاش شود، در این خصوص به خبرنگار مهر



گفت: تبلیغات محیطی شهری گرگان حدود دو سال است که بلا تکلیف بوده و به اشکال مختلف این مسئله تعیین تکلیف نمی شود. وی افزود: تاکنون بالغ بر هشت الی ۱۰ بار مزایده برگزار شده که گاهی در کمیسیون، گاه در صحن شورا و گاهی هم در فرمانداری رد می شود. این شهروند گرگانی بیان کرد: چند نفر از اعضای شورا در این مسئله منفعت داشته و هر مرحله به بهانه های فرد برنده را رد می کنند. وی گفت: برخی می خواهند تبلیغات محیطی را به شکل مدیریت پیمان واگذار کنند که این مسئله نهایت فساد است و شهرداری نمی تواند بر آن نظارت داشته باشد. این

## تابلوهای تبلیغاتی، پل های هوایی، بیلبوردها، استندها و تلویزیون شهری از جمله سازه های تبلیغاتی مؤثر هستند که می توان به محلی برای درآمدزایی پایدار شهر تبدیل شوند

فرد مطلع با بیان اینکه هم اکنون سازه ها به صورت موردی اجاره داده می شود، افزود: چند نفر که بنا دارند وابستگان و آشنایان آن ها در این مزایده برنده شود، فضای کثیفی را ایجاد کرده و برخی هم دنبال یارکشی هستند. وی گفت: در حال حاضر برخی از سازه ها در اختیار کانون های تبلیغاتی بوده و برخی هم به صورت موردی اجاره داده می شود. وی توضیح داد: با این روش برخی از سازه ها در مناطق و موقعیت های خوب اجاره شده و سایر نقاط خالی باقی می ماند و این مسئله باعث می شود هزینه نگهداری آن برای شهرداری بالا برود. وی با بیان اینکه برنده مزایده کسی است که قیمت

### اطلاعی ندارم!

عضو کمیسیون اداری و مالی شورای اسلامی شهر گرگان هم با بیان این مسئله که در مورد این لایحه اطلاعات کافی را ندارم، به خبرنگار مهر گفت: در صحن شورا از اعضا خواستم که یک هفته برای بررسی لایحه، وقت تعیین کنند اما این اتفاق نیفتاد و لایحه رد شد. حمیدرضا آقاملاهی ادامه داد: برخی از اعضا در خصوص این لایحه صحبت هایی داشتند و اعلام کردند که اطلاعاتی به دست ما رسیده و باید با مکاتبه با شهرداری به جواب آن برسند. وی گفت که لایحه تبلیغات شهری حدود چهار ماه است که بلا تکلیف باقی مانده و در صحن شورا رد می شود. طبق گفته آقاملاهی برخی از اعضا، خواهان تغییر شکل این لایحه بوده و عنوان می کند که به شکل مدیریت پیمان کار اجرا شده یا خود شهرداری آن را انجام دهد.

### روند کار مشکل داشت

رئیس شورای اسلامی شهر گرگان هم در این خصوص گفت: روز یکشنبه دو لایحه در خصوص تبلیغات محیطی شهر گرگان به صحن شورا ارجاع داده شد که یکی از آنها به دلیل اشکالاتی که داشت، رد شد. ناصر گرزین افزود: لایحه رد شده در خصوص استندها بوده و لایحه دوم که مطرح نشده در خصوص پل های هوایی است. وی با رد این مسئله که فردی از اعضای شورای شهر در این مسئله ذینفع است، بیان کرد: مراحل مزایده توسط سامانه ستاد انجام شده و دستگاه های نظارتی هم بر آن نظارت می کند و کسی که قیمت بالاتری را اعلام کند، برنده مزایده است لذا مراحل کار هم شفاف است. گرزین بیان کرد که چهار نفر در مزایده اخیر شرکت کرده بودند و اشکالاتی در روند وجود داشت که رد شد. به گزارش خبرنگار مهر، تکرار روند رد صلاحیت پیمانکاران و واگذاری به صورت موردی شائبه هایی را برای برخی به وجود آورده و تکرار این روند و کارشکنی ها، به صرفه و صلاح شهر نیست لذا ضرورت دارد که نهادهای نظارتی در این بخش ورود کرده و با خاطیان احتمالی چنین وقایعی برخورد قانونی کنند تا علاوه بر درآمدزایی، مانع اتلاف سرمایه های شهری شوند.

## ۲۵ میلیارد ریال کالای قاچاق در گلستان کشف شد



فرمانده انتظامی گلستان گفت: در راستای طرح عملیاتی مبارزه با قاچاق کالا و ارز بیش از ۲۵ میلیارد ریال کالای قاچاق توسط پلیس استان کشف شد. به گزارش مهر، سردار محمدسعید فاضل دادگر اظهار کرد: طرح عملیاتی مبارزه با قاچاق کالا و ارز با اولویت کالاهای گمرکی، دخانی و ترانزیتی و نظارت و واپایش انبارها و محل دپو کالا با بهره گیری از ظرفیت پلیس امنیت اقتصادی استان و همکاری سازمان های مرتبط با حوزه قاچاق کالا به مرحله اجرا گذاشته شد. فرمانده انتظامی گلستان افزود: در اجرای این طرح ۳۹ دستگاه لوازم خانگی، سه دستگاه موتورسیکلت سنگین قاچاق و بیش از هفت هزار لیتر سوخت قاچاق کشف شد. وی گفت: در بازرسی های انجام شده پنج نفر دستگیر و با تشکیل پرونده به محاکم قضائی معرفی شدند.



## شهرداری گنبد کاووس از لیگ برتر والیبال سقوط کرد

تیم شهرداری گنبد کاووس با وجود برتری در آخرین هفته لیگ برتر والیبال مقابل پیکان تهران از جدول لیگ برتر سقوط کرد و راهی مرحله پلی آف شد تا کورسویی برای بقا در سطح اول این رشته داشته باشد. به گزارش ایرنا، در این بازی که عصر یکشنبه در سالن المپیک گنبد کاووس برگزار شد، تیم شهرداری گنبد کاووس در دست اول با نتیجه ۲۵ بر ۱۶ و در دست های سوم و چهارم با نتیجه مشابه ۲۵ بر ۱۸ بر پیکان غلبه کرد و در دست دوم این دیدار هم ۲۲ بر ۲۵ نتیجه را به این تیم تهرانی واگذار نماید. بازیکنان شهرداری گنبد کاووس در این دیدار که قضاوت آن برعهده آقایان قادر صادقی و مجتبی بیداریان به ترتیب به عنوان داور اول و دوم بود، به سبب استفاده تیم حریف از بازیکنان ذخیره، بازی سختی را پیش رو نداشتند. تیم شهرداری گنبد کاووس با این پیروزی از ۲۶ بازی مرحله مقدماتی صاحب دهمین پیروزی شد و با ۲۹ امتیاز در جایگاه یازدهم جدول ۱۴ تیمی لیگ برتر امسال قرار گرفت و باید در مرحله پلی آف به مصاف سایپا تهران برود. این تیم گنبدی در صورت کسب ۲ پیروزی از سه دیدار پیش بینی شده در مرحله پلی آف که خانه والیبال تهران برگزار خواهد شد در فصل آینده لیگ برتر حضور خواهد داشت. تیم پیکان تهران هم که به بازیکنان اصلی خود برای حضور در مرحله پلی آف، استراحت داده بود، با این باخت جایگاه سومی خود را در جدول حفظ کرد. تیم والیبال گنبد کاووس که سال هاست در مسابقات لیگ برتر شرکت دارد امسال برای پنجمین بار با نام شهرداری در این رقابت ها شرکت کرده است. تیم شهرداری گنبد کاووس در فصل قبل مسابقات رتبه دهم را کسب کرده بود.

مربع، در قسمتی از باقیمانده ششدانگ پلاک شماره ۵- اصلی واقع در اراضی محمد لاق بخش ۱۳- حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا تأیید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: روز سه شنبه ۱۴۰۱/۱۱/۲۵  
تاریخ انتشار نوبت دوم: روز چهارشنبه ۱۴۰۱/۱۲/۱۰  
علی برقی سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک ملک آق قلام الف ۱۴۱۵۲

## آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرائی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۱۶۰۳۱۲۰۰۸۰۰۳۳۲۷ و رای اصلاحی ۱۴۰۱/۰۸/۰۳ تاریخ ۱۴۰۱/۰۸/۰۳ و رای اصلاحی ۱۴۰۱/۰۸/۰۳ تاریخ ۱۴۰۱/۰۸/۰۳ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۱۴۰۰/۱۱/۴۲۱۲۰۰۸۰۰۰۲۹۴ صرفاً مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای موسی حسن قاسمی فرزند علی به شماره شناسنامه ۵۴ کد ملی ۴۹۷۹۷۱۸۱۳۲ صادره از آق قلا در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احدائی به مساحت ۹۳۲/۳۳ متر

رویداد ایده شو صنعت  
مبلمان برگزار می شود

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان از برگزاری رویداد ایده شو صنعت مبلمان در گلستان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، حمیدرضا عدالت اظهار کرد: رویداد ایده شو صنعت مبلمان با همراهی خوشه مبلمان عطاءآباد، شرکت شهرکهای صنعتی و دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان برگزار می شود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان و دبیر علمی رویداد ایده شو صنعت مبلمان گلستان افزود: محورهای رویداد شامل زنجیره تأمین مواد اولیه، طراحی، تولید و ساخت، فروش و بازرگانی، فناوریهای نوین، استاندارد، کیفی سازی و برندینگ است. وی بیان کرد: فرصت ارسال ایده تا ۱۰ اسفندماه بود و اختتامیه آن هم در ۱۴ اسفند بعد از دوری آثار برگزار خواهد شد. عدالت گفت: ترنور مالی مبلمان در کشور هشت میلیارد دلار سالانه بوده که عدد قابل ملاحظه‌ای است و با توجه ظرفیت مبل عطاءآباد آق قلا، بنا شد این ایده برای توسعه و نوآوری برگزار شود. عضو هیئت علمی تکنولوژی مهندسی چوب دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان ادامه داد: عطاءآباد به لحاظ تولید ظرفیت بالایی داشته اما به لحاظ کیفیت و برخورداری از طراحی بومی نیاز به کار بیشتری دارد و برگزاری این رویداد می تواند به آن کمک کند. وی با بیان اینکه این رشته در دانشگاه علوم کشاورزی بعد از فاصله کوتاهی از تهران، راه اندازی شده است، اعلام کرد که ورودی های هر سال، ۷۰ درصد بومی بوده و اغلب آنها هم در این رشته مشغول به کار شده اند.

مادر گمشدنی  
۴ دختر به دنیا آورد

مادر اهل روستای کملر شهرستان مرزی و ترکمن نشین گمشان در دومین زایمان خود چهار دختر به دنیا آورد. فرماندار گمشان افزود: با توجه به اینکه پدر این فرزندان مشمول افراد توانخواه تحت حمایت بهزیستی محسوب می شود، مذاکراتی برای افزایش حقوق ماهیانه پدر این فرزندان انجام شده است. امید سقلی ادامه داد: بر اساس برنامه ریزی ها مقرر است تا ضمن برقراری کمک هزینه پرستاری در بخش تهیه شیر خشک و پوشک هم مساعدت لازم انجام شود. سقلی گفت: این فرزندان در بیمارستان صیاد شیرازی گرگان به دنیا آمده و در صحت و سلامت به سر می برند البته هم اکنون دو نفر از آنها تحت مراقبت های ویژه هستند. به گفته فرماندار گمشان این خانواده یک فرزند پسر پنج ساله هم دارند.

غذا، تلویزیون نینید و صحبت نکنید. استرس و آژیه همراه مردم ماست، این استرس خود بیمار یزاست و مادر اکثر بیماری های قلبی و کبدی است. بیمار بیشتر از آنی که باید بپرسد چی نخورد؟ می پرسد: چی بخورم برای کبد چرب خوبه؟ اینجا هم ما ایرانیها فقط بفکر عرضه هستیم نه مدیریت تقاضا. بیماران باید بدانند کبد چرب هیچ درمان دارویی چه شیمیایی چه گیاهی ندارد. گیاهانی مانند خار مریم، خارخاسک، کاسنی، شاهتره و سایر گیاهان و درمان های طب سنتی، نقش برداشتن چربی از کبد را ندارند بلکه فقط ممکن است التهاب کبد را بکاهند. مطالعاتی هم نشان داده که اگر بیمار خودسرانه این درمان ها را انجام دهد نه تنها نتیجه ای مطلوب نمی گیرد بلکه به عوارض دیگر هم مبتلا خواهد شد. در شیمیایی هم داروهایی داریم که فیبروز را کنترل می کند اما هیچیک درمان ریشه ای بیماری نیست. درمان در نخوردن یا خوردن صحیح است. درمان در تحرک و درست غذا خوردن است. اگر نتوانیم قبل از گریذ ۴ کبد را اصلاح کنیم، متأسفانه تنها راه علاج، پیوند کبد است. در کشورهای دنیا، پیوند کبد هزینه های سرسام آور دارد اما در ایران این عمل جراحی امروزه در خیلی از استانهای کشور انجام می شود و تحت پوشش بیمه ای است و ایران امروزه در زمینه پیوند کبد، جزء بهترین کشورهای دنیاست اما یادمان باشد این عمل های جراحی برای دولت و بعد برای مردم اثرات هزینه ای خودش را خواهد گذاشت. لذا پیشگیری بهترین مسیر است.

متخصص بیهوشی  
و فوق تخصص مراقبت های ویژه

غلط است. بی تحرکی و تغذیه بد، دو عامل ایجاد کننده کبد چرب می باشد. لذا درمان آن چیزی جز ورزش و پیاده روی و اصلاح تغذیه و سبک زندگی نیست. از خوردن غذاهای سرخ کردنی بخصوص بصورت غذای معمولی خانواده نه تفریحی، خودداری کنید. روغن مصرفی بهتر است روغن کلزا یا کانولا و روغن کنجد باشد. باید درصد اشباع و ترانس کمی داشته باشد. از مصرف روغن های جامد پرهیز کنید.

کبد چرب حاصل  
سبک زندگی غلط است  
بی تحرکی و تغذیه بد، دو  
عامل ایجاد کننده  
کبد چرب می باشد

مصرف روغن های جامد هم بصورت معمول روزانه صحیح نیست. روغن های جامد بطور کلی درصد کلسترول بالایی دارند. از خوردن غذاهای فست فودی پرهیز کنید. سالهاست ساندریچ و پیتزا برای عده ای که تعدادشان کم هم نیست به غذای روزانه تبدیل شده است، این غذاها سرشار از چربی های اشباع هستند که در کبد و رگ های قلب تجمع می کنند. از مصرف نوشابه های گازدار و دارای قند پرهیز کنید. مصرف سبزیجات و میوه جات بیشتری داشته باشید. تا گرسنه نشدید، دست از غذا بکشید. غذا را خوب بجوید. همراه خوردن

امروزه کبد چرب یکی از شایعترین بیماری های غیر واگیر در جهان هم در اطفال و هم در بزرگسالان است. بیماری که در صورت عدم درمان می تواند یکی از علل مرگ و میر در جامعه باشد. کبد چرب یعنی تجمع چربی در کبد که درجات مختلف دارد. گریذ ۱ یعنی استئاتوز، یعنی تجمع چربی در کبد. گریذ ۲ استئاتوز توام با التهاب هست. گریذ ۳ فیبروز هست، یعنی بافت همبند فیبروتیک، جایگزین بافت کبد شده است و گریذ ۴ سیروز، یعنی بافت سفت غیر طبیعی تمام کبد را فرا گرفته و بافت طبیعی از بین رفته است. گریذ ۱ به ما می گوید که بیمار در حال طی مسیر بسمت گریذهای بالاست لذا لازم است که زنجیره ها غلط در زندگی خود را خارج کند و گرنه تا سیروز و مرگ پیش خواهد رفت. هیچ علامتی ممکن است در ابتدا در ابتلا به کبد چرب وجود نداشته باشد و فقط طی سونوگرافی آنهم برای بیماری دیگری و یا پیگیری معمول سلامتی فرد تشخیص داده می شود. شایعترین نشانه ممکن است بصورت احساس خستگی در فرد بروز کند. در گریذهای بالاتر بیماری، علائم بروز می کند. زردی پوست، بزرگی شکم بدلیل بزرگی کبد و طحال و تجمع مایع بنام اسیت، ضعف و بی حالی از علائم بیماری های کبدی است. غربالگری بیماری همیشه راهگشاست. افراد بالای ۴۰ سال، سالیانه باید آزمایش روتین خون بدهند. با همین آزمایش که می تواند شامل آنزیمهای کبد هم باشد، میتوان بسیاری از بیماری ها را شناسایی کرد. آنزیمهای کبد در کبد چرب افزایش می یابد و بعضی شاخص های سرولوژی نیز در این بیماری رویت می شود. کبد چرب حاصل سبک زندگی

نکاتی درباره کبد چرب  
که باید بدانیم

دکتر حیدر حسین نژاد

## روستاهای گنبد در مسیر برندسازی هستند

رشته قرار دادیم و آماده هرگونه همکاری برای توسعه فعالیت این تولیدی هستیم. بخشدار مرکزی گنبد کاووس گفت: با همراهی دهیاران، جوامع محلی و معتمدان تاکنون ظرفیت تولید روسری ترکمن در روستای سارلی علیا و پارچه بافی در روستای پتکه، پرورش آلونه ورا در روستای جلالین تپه، صنایع چوبی در روستای آق آباد، حصیر بافی و فرش بافی در روستاهای قوچ مراد و بی بی شیروان و تولید شلوار سنتی در روستای حاجی قوشان بزرگ شناسایی شده است. احمدی افزود: در روستای حاجی قوشان بزرگ یکی از بانوان ترکمن با همکاری بیش از ۱۵ چرخکار شلوار سنتی را تولید و در پنج استان کشور به فروش می رساند و ظرفیت سایر روستاها هم در حال بررسی است و امیدواریم حداقل ۳۰ روستای توانمند دیگر را بتوانیم به لیست برندسازی خود اضافه کنیم.

تولید و بازارهای فروش محصولات با همکاری سایر حوزه ها با اولویت اشتغال آفرینی درآمدزا برای ساکنان آنها فراهم می شود. احمدی با بیان اینکه فعالیت های زیرساختی در بخش راهسازی، آبرسانی، برق و گاز به عنوان یک تکلیف توسط دولتمردان همواره در حال انجام است، گفت: نیاز جامعه امروز رونق فعالیت اقتصادی در روستاها با تکیه بر ظرفیت های موجود است لذا تلاش داریم خیلی از روستاها را به عطاءآباد دیگری (یکی از روستاهای شهرستان آق قلا استان گلستان) مطرح در تولید مبل تبدیل کنیم. وی بیان کرد: با بررسی مزیت های روستاهای هدف به این نتیجه رسیدیم که با فعالیت برداران اودک روستای آراز محمد آخوند در تولید لباس بچه گانه ظرفیت خوبی دارد لذا اولویت خود را برای همکاری با این کارآفرینان با هدف توسعه اشتغال برای تمام اهالی روستا در این

بخشدار مرکزی گنبد کاووس توانمندسازی جوامع روستایی را از جمله مهمترین اهداف نظام جمهوری اسلامی دانست و گفت: تاکنون ظرفیت های ۹ روستای این بخش برای تبدیل شدن به برند شناسایی شده است. مرتضی احمدی اظهار کرد: ۱۱۰ روستای گلستان هدف توسعه اقتصادی قرار دارند که با توجه به ظرفیت های بالای استان به برکت وجود قومیت های متنوع انتظار می رود تعداد این روستاها افزایش یابد. وی افزود: بر اساس بررسی و مطالعات میدانی تاکنون ۹ روستای آراز محمد آخوند، قوچمراد، بی بی شیروان، سارلی علیا، پتکه، ایگدر سفلی، چای قوشان بزرگ، آق آباد و جلالین تپه واقع در بخش مرکزی گنبد کاووس مناسب برندسازی شناخته شدند. بخشدار مرکز گنبد کاووس ادامه داد: این روستاها بر اساس مزیت های موجود شناسایی شده و ظرفیت