



تیرنگ | Tirang
مجری تبلیغات محیطی و مجازی

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

☎ ۰۹۱۳۲۲۰۴۶۷۹ | @ Tirang.Studio | 📠 ۰۹۱۳۲۴۸۲۳۵۷
✉ tirang.advertising@gmail.com

تغییر کاربری
هتل پارتیا مجاز نیست



۲

مقدمات رونق تجارت چمدانی
در حال تکمیل است



۲

خشکسالی جمعیت
دام عشایر را کاهش داد



۳

گلشن

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

چهارشنبه ۱۲ مهر ماه ۱۴۰۲ / سال بیست و پنجم / شماره ۸ / صفحه ۲۵۰۰ / تومان

یادداشت اول

مهاجران همسایه

■ بامسؤولیت سردبیر

برخی تصمیم سازی ها و تصمیم گیری ها که در جامعه نیز تأثیرات عمیقی بر جای می گذارد، نشان از عمق فاصله در ادبیات، دانایی و تفسیر بین تصمیم سازان و آحاد جامعه دارد. گاه وقتی مطلبی می خوانید که فلان شخص درباره آن سخن گفته است و آنگاه می بینید که برخی دیگر هم بر آن صحنه گذاشته اند متوجه عمق فاصله های این چنین بین نویسندگان یا گویندگان و مخاطبان می شوید. فاصله هایی که به نظر هر روز بیشتر از پیش می شود. نویسندگان و گویندگان در این مواقع گاه بخشی از حقیقت را می گویند و عالمانه بخشی از حقیقت را نادیده می انگارند، به این خاطر وقتی در معرض تصمیم سازی قرار می گیرند، نمی توانند سیاستی منطقی و قابل دفاع را تبیین نمایند و نتیجه آن می شود که وجدان عمومی شهروندان نمی تواند با آن سیاست همراهی کند، برای نمونه اتفاق حضور شهروندان همسایه ما افغانستان است که چندی است مساله ذهنی شهروندان و مسولان شده است. شهروندان ایران جغرافیایی امروز اگر چه با مردمان تاجیکستان، آذربایجان، افغانستان در سالهایی نه چندان دور خراسان فرهنگی بزرگ یا ایران کهن را تشکیل می دادند اما امروزه قواعد بازی فرق کرده است و نمی توان بر اساس خاطرات تاریخی، آرزوها را به جای اهداف توسعه نشانند و تصمیم سازی کرد. این درست است جناب مولانا در بلخ دیده به جهان گشوده اند و فارابی در فاراب و فارابی در فاریاب ... اما امروزه منافع ملت هاست که در سیاستگزاری ها تعیین کننده است زیرا مبنای حکمرانی مدرن، شهروندان هستند، بر این اساس اگر حضور شهروندان دیگری در کشور باعث ارتقای سطح دانایی، توانایی و غنای منافع ملی ایرانیان جغرافیایی امروز می شود باید و لاجرم آنها را پذیرفت و برای آنها امتیاز لازم را قایل شد مانند همان کاری که کشورهای مدرن در برخورد با مهاجران کرده و می کنند...

ادامه در صفحه ۲



۲ هزار و ۵۰۰ مرکز توانبخشی
به معلولان خدمات می دهند

« ۱ »



کارمند کارچاق کن
دستگیر شد

« ۱ »



ادبیات
کودک و نوجوان

« ۵_۴ »

مدیریت مصرف آب شهری



می شود و به این ترتیب در مصرف آب در مقایسه با شیرهای معمول بین ۶۰ تا ۷۰ درصد صرفه جویی می شود. نکته دیگری که در مورد شیرهای هوشمند وجود دارد آن است که اگر جسمی به طور ثابت در معرض سنسورهای آن قرار گیرد، بعد از مدت زمان مشخصی، جریان آب به طور اتوماتیک قطع می شود. بنابراین احتمال بروز خطا نیز در این شیرها وجود ندارد. البته بدیهی است که به دلیل فن آوری به کار رفته در این شیرها، قیمت آن ها در مقایسه با مدل های معمولی و غیر هوشمند بیشتر می باشد که صد البته در مقایسه با آب که برابر زندگی است، قیمت این شیرها بسیار ناچیز محسوب می شود.

پژوهشگر بین المللی
آب و خاک گلستان

از شیرهای هوشمند می باشد. این مدل از شیرها دارای سنسور قطع و وصل جریان آب هستند. هنگامی که دستان شما در مقابل سنسورها قرار بگیرد، شیر آب شروع به کار کرده و جریان آب وصل می شود؛ به محض عقب کشیدن دستان شما از مقابل سنسورها، جریان آب قطع می شود. بنابراین جریان آب فقط در مواقع لازم از شیر خارج

بیشتر در زمینه کم آبی گردند. یکی از مهم ترین عواملی که در مصرف آب اثر گذار است، شیرهای ساختمانی مورد استفاده در مکانهای عمومی و منازل مسکونی است. این شیرها نقش بسیار مهمی در میزان مصرف آب داشته و به همین علت باید در انتخاب آن ها دقت زیادی شود. یکی از روش های بسیار کاربردی در صرفه جویی آب، استفاده

محمد اسماعیل اسدی - یکی از دغدغه های اصلی مردم در دنیای امروز کمبود منابع آب شیرین می باشد. از آنجایی که کره زمین با گرمایش جهانی و چالش های کم آبی روبروست، لذا مصرف درست و بهینه آب امری ضروری برای تمامی کشورها است و باید در اولویت نخست هر کشور به ویژه کشور خشکی مثل ایران قرار گیرد. همانطور که می دانیم، کشور ما ایران در دسته کشورهای خشک و نیمه خشک قرار دارد و به همین دلیل همواره در کلیه نواحی کشور مشکلات کم آبی وجود دارد. در فصل های گرم سال این مشکلات بیشتر رخ می نماید به طوری که در برخی مناطق روزانه تا ۱۵ ساعت قطعی آب صورت می گیرد. با توجه به این شرایط، وظیفه تمام مردم است که تا حد امکان در مصرف آب صرفه جویی کنند و مانع از بروز مشکلات

www.golshanemehr.com

تغییر کاربری هتل پارتیا مجاز نیست

استحکام بنا، عدم تمدید پروانه، کمبود فضای پارکینگ و اضافه بنا، شهرداری گرگان هرچه سریعتر نسبت به تعیین تکلیف ساختمان نیمه کاره این مجموعه اقدام کند. نادری گفت: با توجه به نصب تبلیغات گسترده در سطح شهر در خصوص فروش واحدهای تجاری این مجموعه لازم است شهرداری گرگان نسبت به شفاف سازی ماهیت کاربری این ساختمان اقدام عاجل نماید. وی با بیان اینکه هم بنده به عنوان فرماندار و هم هر شهروند دغدغه مندی سوالی درباره این مجموعه در ذهن دارد، یادآور شد: شهر گرگان پس از ۲۰ سال به آرزوی دیرینه خود که وجود یک هتل ۵ ستاره در این شهر است، می خواهد برسد و آیا این اتفاق خواهد افتاد؟ فرماندار شهرستان گرگان در پایان خاطر نشان کرد: عدم پاسخگویی به موقع برخی دستگاه ها به مکاتبات صورت گرفته از سوی فرمانداری، پذیرفتنی نیست و انتظار می رود مدیران شهرستان نسبت به ارائه گزارش های عملکرد خود به نماینده عالی دولت در شهرستان در صورت درخواست اقدام کنند.



روابط عمومی، اسماعیل نادری در صحن علنی شورای اسلامی شهر گرگان اظهار کرد: با توجه به تخلفات احتمالی ساخت و ساز هتل پارتیا اعم از عدم تایید گواهی

فرماندار شهرستان گرگان گفت: شهرداری گرگان هرچه سریعتر تخلفات احتمالی هتل پارتیا را بررسی و در صورت نیاز به دستگاه قضا اطلاع رسانی کند. به گزارش

ادامه یادداشت اول

مهاجران همسایه

اما در مساله اخیر نکته مجهول آن است که حضور شهروندان کشور همسایه در ایران با همه نزدیکی خونی و نژادی و آیینی به کدام بخش از توسعه در ایران کمک می کند. آیا اصولاً حضور این حجم از شهروندان آموزش ندیده می تواند کمک کار شهروندان ایران باشد؟ اگر آری، مسوولان به راحتی می توانند سیاست خود را توضیح و تبیین نمایند و در آن صورت، وجدان عمومی نیز قطعاً آن را خواهد پذیرفت، بنابراین مساله بر سر آن است که در این مهاجران ها و رفت و آمدها چه کسانی صاحب منفعت می شوند و چه کسانی دچار خسران؟ آیا طالبان افغانستان برنده این میدان است یا ملت ایران و شهروندان ایران زمین، آری مساله این است و نباید با بیان بخشی از حقیقت، بخش اصلی تر آن را نادیده انگاشت و توجیه کرد. این مساله خصوصاً برای ما شهروندان گلستانی حائز اهمیت است زیرا با بحرانهای متعدد محیط زیستی و فقر فزاینده ای که ناشی از فقدان توسعه متوازن داشته ایم در کنار حضور اقوام مختلفی که سالها با آرامش در کنار یکدیگر زیسته ایم، می تواند مخاطرات فراوانی را بوجود بیاورد که از کنترل و مدیریت تصمیم گیران خارج باشد، بنابراین شاید بی راه نباشد که نهادهای امنیتی و انتظامی در ارتباطی جدی با دانشگاهها و مراکز پژوهشی و گفت و گو با استادان و صاحب نظران جامعه شناسی و مردم شناسی بهترین تصمیم ها را در چنین مواقعی بگیرند تا کار از آنچه هست، پیچیده تر نشود.

ارائه آموزش مهارتی در روستاهای گنبد کاووس سه برابر بیشتر شد

رییس مرکز آموزش فنی و حرفه‌ای گنبد کاووس تعهد امسال این شهرستان برای ارائه آموزش های مهارتی در روستاها را ۴۰ هزار نفر ساعت اعلام و بیان کرد: از ابتدای سال تاکنون ۱۲۰ هزار نفر ساعت آموزش ارائه شده که سه برابر تعهد است. به گزارش روابط عمومی، محمود نیازی با تاکید بر صدور گواهینامه بعد از پایان دوره برای افراد شرکت کننده، اظهار کرد: سال گذشته مدت آموزش های فنی و حرفه‌ای به روستاییان شهرستان گنبد کاووس ۶۰ هزار نفر ساعت بوده است. وی ارائه این آموزش ها را مربوط به روستاهای در فاصله ۲۰ کیلومتری شهرها دانست و گفت: علاوه بر ۱۵ مربی رسمی، ۳۸ مربی افتخاری معرفی شده توسط دهیاران در ارائه آموزش های مهارتی به ویژه در رشته های خیاطی، پرورش

قارچ، پرورش زنبور عسل و طلا و جواهر سازی با روستاییان همکاری دارند. رییس مرکز آموزش فنی و حرفه‌ای گنبد کاووس افزود: تاکنون این آموزش ها برای اهالی علاقمند در ۱۹ روستای این شهرستان برگزار شده و افراد با داشتن گواهی نامه می توانند از تسهیلات مربوطه برای ایجاد کسب و کار استفاده کنند. نیازی ادامه داد: علاوه بر آن امسال تاکنون ۱۶ هزار نفر ساعت آموزش های مهارتی برای ساکنان مناطق مرزی و ۱۲ هزار نفر ساعت هم برای جامعه عشایری گنبد کاووس ارائه شده است. وی گفت: امسال در مرکز آموزش فنی و حرفه‌ای دولتی گنبد کاووس ۵۸۶ هزار و ۴۶ نفر ساعت آموزش های مهارتی به چهار هزار و ۱۸۳ نفر ارائه شد که در مقایسه با سال

گذشته رشد ۱۵۶ درصدی را نشان می دهد. رییس مرکز آموزش فنی و حرفه‌ای گنبد کاووس دانشجویان، فارغ التحصیلان دانشگاه، کارجویان، معتمدان بهبود یافته، زندانیان، سربازان وظیفه، زنان سرپرست خانوار، ساکنان سکونت گاه های غیر رسمی، عشایر، مناطق محروم مرزی، زنان خانه دار، معلولان، دانش آموزان، مشمولان بیمه بیکاری، زنان سرپرست خانوار آسیب دیدگان اجتماعی، شاغلان بنگاه اقتصادی و ساکنان مناطق روستایی را از جمله گروه های هدف دریافت کننده خدمات آموزشی این مرکز اعلام کرد. نیازی افزود: در مرکز فنی و حرفه‌ای دولتی برادران و ۱۳۴ مرکز آموزش فنی و حرفه‌ای آزاد در گنبد کاووس ۱۷۱ رشته مهارتی مختلف به علاقمندان آموزش داده می شود.

مقدمات رونق تجارت چمدانی در حال تکمیل است



گو، شورای برنامه ریزی و سایر نشست های مرتبط استان مطرح شده و به دلیل ضرورت اجراء، معاونت هماهنگی امور اقتصادی استانداری یک ماه مهلت دارد این طرح را به سرانجام برساند.

اتمام مطالعات علمی هنوز به مرحله اجرا نرسیده است. استاندار گلستان همچنین با تاکید بر ضرورت حل مشکل پایانه صادرات محصولات کشاورزی گرگان گفت: این طرح در نشست شورای گفت و

استاندار گلستان گفت: مقدمات تردد مسافر و رونق تجارت چمدانی از گمرک اینچه برون گنبد کاووس در حال تکمیل است و تلاش می کنیم همزمان با انجام سفر دوم رییس جمهور به استان آماده اجرا شود. به گزارش ایرنا، علی محمد زنگانه در کارگروه توسعه صادرات غیر نفتی استان افزود: عملیاتی شدن این طرح اقتصاد مرزنشینان را دچار تحول کرده و شرکت های تعاونی منطقه را رونق خواهد بخشید. وی حل مشکل ویزای رانندگان، تسهیل در ایجاد و راه اندازی اتاق تجاری مشترک با ترکمنستان، عملیاتی شدن توسعه جاده های از اینچه برون - جاده نفت - خوش ییلاق آزاد شهر و ایجاد بازارچه مرزی حسن قلی گمیشان را از جمله مصوبات کارگروه توسعه صادرات استان برشمرد. استاندار گلستان گفت: تکلیف اجرای راه آهن اینچه برون - شاهرود توسط اداره کل راه آهن شمال شرق استان از طریق سازمان مربوطه پیگیری است که امیدواریم هرچه سریع تر به سرانجام برسد. به گفته وی این طرح به دلیل شیب حداقلی و نداشتن تونل، دارای توجیه اقتصادی است اما معلوم نیست چرا با وجود

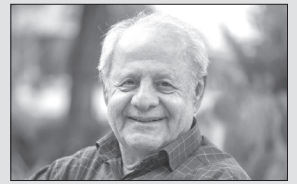
سیمان گلستان قادر به تامین نیازهای متنوع بازار صادراتی نیست



مدیر کل صنعت، معدن و تجارت گلستان گفت: سیمان گلستان قادر به تامین نیازهای متنوع بازار صادراتی نیست و عمدتاً محصول با درجه ثابت تولید می کند. به گزارش روابط عمومی، درویش علی حسن زاده در جلسه کارگروه توسعه صادرات گلستان اظهار کرد: گاهاً بازارهای هدف تجاری، درخواست سیمان در تیب های مختلف دارند اما سیمان گلستان بیشتر تولید تیب ۲ را انجام می دهد. وی به برخی چالش های پیش روی صادرات اشاره کرد و افزود: در موضوع صادرات پلی استایلین نیاز است گمرک در مورد نرخ صادراتی، تغییرات قیمتی این کالا را در نظر بگیرد که شاهد کاهش صادرات این محصول نباشیم. حسن زاده اضافه کرد: با توجه به کوچک بودن مقیاس واحدهای تولیدی در گلستان، رفع تعهدات ارزی به مانعی برای توسعه صادرات تبدیل شده است که نیاز است در این موضوع تجدید نظری صورت گیرد.

بخش ششم

زندگی



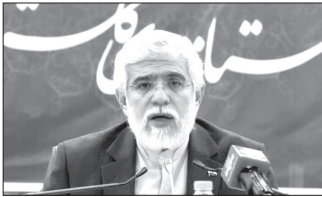
اندیشمندان، متفکران و نویسندگان در قرن گذشته، پیش بینی انسان بحران زده امروز را کرده بودند و مدام تذکر می دادند (همانطور که امروز بسیار از دلسوزان راجع به آینده کره زمین، نابودی محیط زیست، کمبود آب و گرم شدن طبیعت، مرتب تذکر می دهند) از جمله آنها، نیچه، یکی از نوایع این عرصه بود که دائم اشاره می کرد، حرکت شتابان به سمت مدرنیسم، انسان را به نابودی نزدیکتر می کند. نویسندگان بزرگی چون داستایوسکی، کافکا، بکت، جویست، تولستوی، صادق هدایت و ... تماما در مقالات و رمان های کم نظیر خود، این آینده نگران کننده را بشارت داده

بودند و امروز انسان معاصر با خود می گوید: مگر گذشتگان چه می کردند و چگونه زیستی داشتند و معنای زندگانی آنها چگونه بود؟ با توجه به اینکه از خدمات رفاهی اندکی برخوردار بودند و امروز من، انسان قرن ۲۱ با این همه امکانات و حداکثر بهره وری از منابع مختلف طبیعی که بر رفاه و خوشی خود افزوده ام، اما بسیار کمتر از گذشتگان از کامیابی زندگی بهره برده ام. چرا چنین بشر، چرا کسی به فکر خود، به فکر انسان، به فکر جانوران و به فکر طبیعت و گلهای نیست؟ چرا همه بی خیال شده اند و جور دیگری زندگی را می بینند؟ این جور دیگر

دیدن زندگی انسان معاصر با جور دیگر دیدن عرفا و حکما در گذشته فرق دارد. وقتی خیام می گوید: دم را غنیمت شمار، منظور او به لحاظ فلسفی و نگاه به عالم هستی هست که می گوید: جهان را آغاز و پایانی نیست. فکر این هم نباش که در آینده خبری هست. پس خود را از یک نواختی و تکرار مکررات زندگی نجات بده و دم را غنیمت شمار و این لحظه را دریاب و از این لحظه که دارد می گذرد نهایت استفاده را ببر که وقتی رفت، دیگری بازگشت است. بخاطر همین می گوید: پر کن قلع باد را که نمی دانم این دم را که فرو می برم برمی آرم یا نه.

خبر

لزوم اجرای شهر بدون مانع در گلستان



استاندار گلستان گفت: شهرداری ها با نظارت فرمانداری ها، طرح شهر بدون مانع را در تمام شهرهای استان اجرایی کنند. به گزارش روابط عمومی، علی محمد زنگانه در جلسه ستاد هماهنگی و پیگیری مناسب سازی و شورای معلولین استان، اظهار کرد: اگر اهمیت یک موضوع درک شود، متناسب با آن اقدامات اجرایی محقق خواهد شد و همه ما برای اجرای هدف برنامه ریزی می کنیم و گام بر می داریم. وی ادامه داد: صدور پروانه و پایان کار برای مجموعه های که قانون مناسب سازی را اجرایی نکرده چه معنی دارد. استاندار گلستان تصریح کرد: تمامی مصوبات در حوزه مناسب سازی و مسائل مرتبط با معلولین باید به صورت کامل اجرایی شود و هیچ کوتاهی را در این زمینه نمی پذیریم. زنگانه با اشاره به اینکه اجرای مناسب سازی توسط بانک ها در اولویت قرار گیرد، گفت: مسئله مناسب سازی جزء اولویت های کاری دستگاههاست و مدیران دستگاهها مکلف به اجرای تصمیمات این شورا هستند. وی اضافه کرد: موضوع ساخت مدرسه مختص کودکان اوتیسم در دستور کار قرار گیرد. استاندار گلستان تاکید کرد: اقدامات به صورتی باشد که شهر بدون مانع در تمام شهرهای استان اجرایی شود. زنگانه گفت: شهرداری ها مکلفند این موضوع را دنبال کنند و با اصلاح پازل و وضعیت پیاده روها، در اجرای شهر بدون مانع تلاش کنند.

»»

رشد ۳.۵ درصدی ولادت در گلستان

مدیرکل ثبت احوال گلستان از رشد ۳.۵ درصدی ولادت در این استان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، حمیدرضا مطیع اظهار کرد: مقایسه آمار ۶ ماهه اول سال های ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲ نشان از رشد ۳.۵ درصدی ولادت در امسال را دارد که نسبت به ولادت های به ثبت رسیده در سال گذشته ۵۰.۸ درصد افزایش داشته است. مطیع بیان داشت: در شش ماهه اول سال ۱۴۰۲ تعداد ۱۴ هزار و ۹۳۰ واقعه ولادت در سطح استان به ثبت رسیده است که از این تعداد هفت هزار و ۶۸۱ پسر و هفت هزار و ۲۴۹ دختر بوده است. وی افزود: به طور میانگین در هر شبانه روز ۸۰ واقعه و در هر ساعت حدود ۳ نوزاد در استان متولد شده اند.

خشکسالی جمعیت دام عشایر را کاهش داد



سرپرست اداره کل امور عشایر گلستان گفت: خشکسالی ناشی از تغییرات اقلیمی، حذف ارز ترجیحی و افزایش قیمت علوفه، جمعیت دام عشایر استان را در سه سال گذشته ۲۷ درصد کاهش داد و از ۷۶۳ هزار راس به ۵۶۰ هزار راس رساند. به گزارش روابط عمومی، احمد پرتانی به مناسبت ۱۵ مهرماه روز ملی روستا و عشایر، اظهار کرد: گلستان یکی از استان های عشایری کشور است که چهار هزار و ۲۰۰ خانوار عشایری بومی ترکمن و کوچنده با مجموع جمعیت افزون بر ۲۳ هزار نفر در مراکز این استان زندگی می کنند. وی افزود: قلمرو زیستی عشایر کوچنده و بومی ۳۵۰ هزار هکتار از مراکز شرق گلستان است و ۶۵ درصد از آنان در مراکز مراوه تپه، ۲۹ درصد در گنبدکاووس و ۶ درصد در کاله حضور داشته و قشلاق می کنند. به گفته وی، جامعه عشایری گلستان را ۲ تپ از عشایر کوچنده گرد خراسان های شمالی و رضوی و تعداد محدودی از سمنان و عشایر بومی ترکمن استان تشکیل می دهند که تا سه سال قبل افزون بر ۷۶۰ هزار راس دام شامل گوسفند، بز، گاو و شتر برای پرورش در اختیار داشتند که با خارج شدن بخشی از این دامها از چرخه تولید به دلایلی مانند خشکسالی، حذف ارز ترجیحی و افزایش هزینه تولید این عدد به ۵۶۰ هزار راس رسیده است. سرپرست اداره کل امور عشایر گلستان ادامه داد: طبق گزارش هواشناسی ۱۰۰ درصد اراضی مرتعی در اختیار عشایر استان درگیر تنش شدید خشکی است که بیشترین آن مربوط به مراکز گنبدکاووس و مراوه تپه می شود. پرتانی افزود: طبق

جو را با قیمت کیلویی ۱۰۳ هزار ریال به صورت مدت دار تحویل عشایر دهد و گوشت قرمز دام پروراندی عشایر را نیز به نرخ روز خریداری کند. سرپرست اداره کل امور عشایر گلستان بیان کرد: همچنین پرداخت ۳۰ میلیارد ریال تسهیلات زنجیره گوشت قرمز به ۲۵ نفر از عشایر استان با هدف کمک به رونق بیشتر تولید از اول مهرماه آغاز شد و با توجه به تعاملات امکان افزایش این تسهیلات تا چهار برابر مبلغ فعلی هم وجود دارد. پرتانی تکمیل چرخه تولید گوشت قرمز را از دیگر معضلات جامعه عشایری برشمرد و گفت: برای شروع، فردا نخستین مرکز عرضه گوشت عشایری در گنبدکاووس افتتاح خواهد شد تا گوشت قرمز بدون واسطه و به طور مستقیم به دست مردم برسد. وی یکی دیگر از برنامه های اداره کل امور عشایر گلستان را ایجاد بزرگترین میدان دام کشور با وسعت ۲۵ هکتار اعلام و بیان کرد: عرصه مورد نیاز با هماهنگی منابع ملی در هفت کیلومتری شمال میدان دام فعلی تامین شده که به طور قطع تجهیزات، امکانات و شرایط بهترین خواهد داشت و هم اینک در مرحله انتقال عرصه و صدور سند قرار داریم که امیدواریم در ماه جاری عملیات اجرایی آن آغاز شود. وی آبرسانی پایدار و مرمت و بازسازی راه های عشایر را از جمله وظایف اداره کل امور عشایر گلستان برشمرد و گفت: پیش نهاد ۱۳۰ میلیارد ریال اعتبار برای سه پروژه آبرسانی در مناطق عشایری مراوه تپه، کوند و کاله مورد موافقت استانی قرار گرفت و امیدواریم در سفر دوم ریاست جمهوری به تصویب برسد.

بررسی های فنی مراکز ۶۵ درصد نیاز علوفه دام عشایر را تامین می کند که در این سه سال این عدد تقریباً به صفر رسید و عشایر گلستان مجبور به تامین علوفه به صورت دستی هستند که قیمت آن با حذف ارز ترجیحی چندین برابر افزایش یافته است. وی گفت: اجرای طرح زنجیره تولید گوشت قرمز از سال ۱۳۹۴ کمک زیادی به استمرار پرورش دام جامعه عشایری کرد و تاکنون هزار و ۲۲۰ میلیارد ریال از محل صندوق توسعه ملی تسهیلات ماده ۵۲ به عشایر استان گلستان پرداخت شد. سرپرست اداره کل امور عشایر گلستان افزود: همچنین از شروع فعالیت دولت سیزدهم تا پایان شهریورماه امسال ۴۴۰ میلیارد ریال تسهیلات به ۴۵۸ تبصره ۱۶ و صندوق توسعه ملی پرداخت شد. پرتانی بیان کرد: با وجود اینکه گلستان به لحاظ نسبت دام و جمعیت عشایر رتبه ۲۰ کشور را در اختیار دارد اما بر اساس آمار در جذب تسهیلات در

مدیرکل گمرکات گلستان از رشد ۳۷ درصدی صادرات این استان خبر داد و گفت: ۱۴ میلیون دلار کالا صادر شده است. به گزارش روابط عمومی، شهریار شهریاری در جلسه کارگروه توسعه صادرات غیرنفتی گلستان گفت: ۵۹ هزار تن کالا به ارزش ۱۴ میلیون دلار از گمرکات استان گلستان صادر شده که به لحاظ وزنی ۵۲ درصد و ارزشی ۳۷ درصد رشد را نشان می دهد. وی افزود: پلی استایلن، تخم مرغ و لبنیات از مهمترین کالاهای صادراتی استان گلستان بشمار می رود. شهریاری اظهار داشت:

صادرات گلستان رشد ۳۷ درصدی را تجربه کرد

ترکمنستان با ۳۳ درصد، عراق با ۲۱ درصد و قزاقستان با ۱۶ درصد جزو مهمترین مقاصد صادراتی استان گلستان بوده و همچنین طبق آمار به ۳۳ کشور صادرات داشته ایم که نشان دهنده افزایش مقاصد صادراتی است. مدیرکل گمرکات استان گلستان به آمار واردات اشاره کرد و افزود: ۳۸ هزار تن کالا با ارزش ۸ میلیون وارداتی داشته ایم که مواد اولیه بخش اعظمی از واردات را به خود اختصاص داده است. شهریاری یاد آور شد: ۱۷۹ میلیون دلار ترانزیت خارجی داشته ایم که رشد ۱۴۶ درصدی را نشان می دهد.

دو شعر از فائزه رسولی



۱
قلم را می چرخانم که نویسد
امروز که نه ولی فردا
شاید همین فردا
شاید هم فردای بعدی
از تو نخواهم نوشت
آن روز دم گوش قلم می خوانم
قلم دیگر نخواهد نوشت

۲
نوشتیم و ذلت از ما رفت
گفتند مرحبا و جان رفت
آن جانان که بر دل ما شد
نشست و یک تنه جاودان شد
گفتم ای جانان من
بمان در این لانه ی من
خندید و گریید که من بدبخت و بی چاره ام
گفتم این چه جای حرفیست
لانه ات در قلبیست
گریان شد و خندان گفت
عاشق را جز غم و درد نیست
رفت و من شدم گریان
از بر او رنج کشیدم ز جهان
این داستان را گفتم بر همگان
اشک ریختند
خون گریستند
عشق دردیست در دلان

دره ستارگان



نرگس کوهکن

پنج پنج هایی که از گوشه و کنار به گوشم می رسید
دل را لرزان تر میکرد. ناگهان دستی را روی شانه ام احساس
کردم و دو متر مثل قورباغه از جا پریدم. پردیس با
شیطنتی گفت: «ترسیدی؟ آخه از چی میترسی این حرف
ها همه اش توهم و خیالات هستند. نگار! مردم محلی
از قدیم به این عقاید باور داشتن؛ من و تو که قدیمی
نیستیم!»

آهی کشیدم و از سر ناچار، ماندن را قبول کردم. من
و پردیس قول و قرارمان از سفر همین بود. شب را
به تماشای ستارگان روی صخره ها بنشینیم و از دره
ستارگان بازدید کنیم. دره ستارگان قسم یکی از دیدنی
های شاهکار طبیعت است که در سازمان یونسکو جزو
پدیده های زیبای قشم ثبت شده. تحقیق من و پردیس
همچنان ادامه داشت. بافت های نرم و حاصلخیزی

خاک صخره ها آن هم در اوایل بهار شاهکار است. باد
از بالای صخره ها می وزد و بخش های سست و نرم
را با خودش میبرد برای همین اشکال سری رمز آلودی
به این جذابیت پدید آمده اند. بعد از گرفتن عکس و
نوشتن خاطرات خورشید کم کم پایین می رفت و از
غروبش آسمان رنگین شد، چه غروب فوق العاده ای!
آرامش خاصی در همه جا حاکم بود و ما به راحتی به
این آفرینش خداوند فکر می کردیم. به پردیس گفتم:
«ای کاش دره ستارگان زبان داشت و با خودش درباره
ی حوادث این جا حرف می زدیم حتما شاهد اتفاقات
زیادی بوده!»

پردیس زیر خنده زد گفت: «توهم چقدر تخیلی هستی
من میرم به اون ور یک نگاهی بندازم تو هم به تخیلات
بپرداز و فکر کن دیگه چی به ذهنت میرسه!»
من از جا بلند شدم و به اطراف نگاه کردم. شب شده بود
و آسمان صاف و پر از ستاره بود. اما پردیس نبود اصلا
شوخی جالبی نیست، آب دهانم را قورت دادم و غریبه
ای با نگاه نا آشنایی به سراغم آمد. گویا اشکال با ظاهر
رمز آلودشان هر لحظه واقعی تر جلوه میکردند. نسیم
برخاست و صداهای وحشتناکی در همه جا پیچید. دوان
دوان خودم را به دره ستارگان رساندم. چه خوب بود که
مسیرها با سنگ ریزه مشخص است. چشمم به تصویر
دره ستارگان افتاد. صدا بیشتر شد چراغ قوه ام از دستم
رها شد و افتاد. ناگهان صدایی گفتم: «آرام باش نترس!»
گفتم: «تو کی هستی؟»

با خنده پاسخ داد: «من دره ستارگان هستم.»
از حال رفتم و بیهوش شدم. وقتی بیدار شدم دره
ستارگان دوباره صدایم کرد. گفتم حتما خواب می بینم.
اما خواب نبود؛ واقعی بود.
به دره گفتم: «من از این صداهای ترسم اینجا محل رفت
و آمد اجنه و ارواح است؟»
دره ریشخندی زد و گفت: «دختر جون من دو میلیون
سال اینجا زندگی میکنم چنین چیزی ندیدم این صداهای
هم صدای باد است. لازم نیست ترسی!»
با خوشحالی گفتم: «چشم». بالای سرش رفتم و پر از
صدف بود پرسیدم: «این صدف ها چیست؟»

پاسخ داد: «اینجا اون قدیما پر از آب بود این صدف ها
هم از اون موقع به یادگار موندن من دیگه خیلی سست
شدم با هر باد و بارونی می لرزم.»
گفتم: «تو دره ستارگانی دو میلیون سال با همین شرایط
دوام آوردی! من مطمئنم که تا قرن ها میتونی اینجا باقی
بمونی تا آیندگان هم با دیدن تو از آفرینش خداوند
خرسند بشند. راستی تو دوست منو ندیدی؟ فکر کنم
گم شده!»

دره ستارگان به این طرف و آن طرف نگاهی انداخت
و گفت: «چیزی نمی بینم! فکر میکنم از چیزی ترسیده
ورفته.»

پیامکی به گوشم ام آمد. از پردیس بود. نوشته بود: «چرا
هر چی زنگ میزنم بر نمیداری؟ کجا رفتی من؟ پیدات
نمی کنم!» نوشتیم: «بیا به دره ستارگان از اونجا آسمان
زیباتر به نظر میاد.»

اون شب فراموش نشدنی و عجیب بود. داستانش واقعی
بود. چون من به تخیلیم باور دارم دره ستارگان و صخره
های رمز آلود با مردمی پر از عقاید خاص. تمام این ها
زیبایی های بی نظیری بود که در این سفر بدست آوردم.

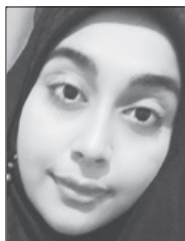
دن نوشته آغاز سال تحصیلی



سیده فاطیما عقیلی

بوی کتاب
بوی بسته ی مداد رنگی
بوی ماژیک
به من اشتیاق خواهد داد
تا خاطراتی را به یاد آورم
باز هم خنده های زنگ تفریح
دویدن ها و خسته شدن ها
باز هم زنگ ورزش و سوال پر تکرار:
چه گروهی اول شروع به بازی می کند؟
باز هم تمرین ریاضی و نگاه متصل به تخته
باز هم دلشوری اینکه امتحان علوم چه می شود؟
باز هم زنگ هنر و فکر اینکه چه چیزی بکشیم؟
باز هم همه همه ی سر صف وقتی خبر اردو می آید
باز هم موقع انتخاب مبصر و شور و شوق میان بچه
های کلاس
وقتی به «باز...هم» ها فکر می کنم دلم تنگ آن روز ها
می شود
اما حالا باز هم در همان باز هم ها هستیم.

زندگی بی هدف نیست



فاطمه دلدار

روزها و هفته ها می گذرد. فصل ها در گذر زمان رنگ
دیگری می گیرند؛ مانند تمام آدم های کره خاکی! که
فکرش را می کرد در تابستان بعد از گرمای سوزان؛ باران
ببارد؟

یا در پاییز هوا آنقدر گرم شود که تخم مرغ بر آسفالت
خیابان پخته شود!

چه کسی فکرش را می کرد آدم هایی که تا ابد خواهند
بود در حال حاضر نباشند و اینگونه است. با سردرگمی
در افکار پوچ هر روز از روزهای دیگر بیشتر هاله ای تو
خالی اطرافمان را احاطه می کند. گمانم این بی هدفیست
که ذهنیت انسان را بر هم می زند. آدم هایی که در زندگی
برای هدف خاصی تلاش نمی کنند. مطمئنا در هاله ای
تاریک زندگی گیر کرده یا به قول معروف نمی توانند
گلیمشان را از آب بیرون بکشند. گرچه زندگی کوتاه
است اما آدم های هدفمند و پر تکاپو که برای زندگی،
برای خوشحالی خود و اطرافیان شان می جنگند مطمئنا
همیشه برنده میدان خواهند شد.



یادداشت دبیر صفحه



در دوران باستان برای ایجاد بوی خوش مواد معطر را
می سوزاندند. امروزه نیز انواع عطرها و ادکلن ها برای
خوشبو کردن پوشاک و بدن و محیط وجود دارند.
عطرها از منابع طبیعی مانند حیوان یا گیاه، و گاه نیز
از ترکیب مواد شیمیایی به دست می آیند. شاید یکی
از شگفت انگیزترین خاطره ها؛ خاطره ی او باشد.
مثل همین «بوی ماه مهر، ماه مدرسه!»؛ بوی کتاب ها
و دفترهای نو! بوی تازگی و طراوت! این خاطره
هایی که با عطر خاصی آمیخته می شوند را بعدها
نمی توان به سادگی برای کسی تعریف کرد. شاید
عطر خاصی برای لباس های مدرسه داریم و حالا که
مدرسه ها باز شده هر روز دوش می گیریم تا تمام
فضای کلاس بوی تازگی و تمیزی داشته باشد. شما
چه روش هایی پیشنهاد می کنید تا عطر خوش و
تازگی کتاب ها و کلاس ها نه ماه با ما بماند و هر
روز حسی تازه داشته باشیم؟

چشم من نیز
با تو سخن ها گفته است
بیت ها را تک به تک
با آرایه ها آراسته
بعد آن پلک،
برایت دوییتی گفته است!



سحر حسن زاده

با صدای سر و صدای بچه ها از خواب بیدار شدم انگار آگه ساکت یه جاشینن نمیشه. تا به خودم اومدم سریع از اتاقم خارج شدم و رفتم لباس پوشیدم و سراغ لوازم آرایش رفتم و با کمی آرایش ملایم از اتاق بیرون شدم و به سمت مهمان ها رفتم با خاله و بچه ها که قبلا هم آشنا شده بودم احوال پرسیدم و رفتم آشپزخانه که چای بریزم واسه پذیرایی از مهمونا بعد از پذیرایی از خاله و سایرین؛ مامان گفت: «برو دفتر نقاشی رو به بچه ها بده تا نقاشی بکشن» اما من حوصله سر و کله زدن با بچه ها را نداشتم. چون تک دختر بودم و یه برادر از خودم بزرگتر داشتم. همیشه خانه سکوت بود. اما با اصرارهای مامان رفتم با بچه ها تو اتاق تا کمی سر و صدا هایشان کمتر شود. رفتم سراغ دفتر نقاشی و به فادیا و محمد که دو قلو بودن و عاشق نقاشی دفتر نقاشی رو دادم. و به ستاره که عاشق عروسک بود دوتا از عروسک ها را دادم تا بازی کنه خودمم باهاش کمی بازی کردم و خلاصه خیلی بهم خوش گذشت. یه دختر ۱۴ ساله شروع کرده به عروسک بازی با یه دختر ۵ ساله اصلا دلم نمیخواست که ستاره برود دوباره دلم هوای بچگی هایم را کرد و طوری که دلم نمی خواست دیگه بزرگ شوم و آن روز یکی از بهترین روزهایم بود.

چهره و رفتارش نداشته باشد؛ گفت: «بین رفیق! این یک اصل مهمه که همه ما یاخته ها بهش باور داریم! هر کدام از ما افراد کلیدی و مهم بدن هستیم و وظیفه ای داریم. و هر کدام از این وظیفه ها مانند چرخ دنده ای هستند که چرخ دنده وظیفه های دیگر را به حرکت در می آورند. تا حالا درباره بدنی که در آن زندگی می کنیم فکر کردی؟ و یا اینکه این بدن تا چه اندازه برای تک تک ما اهمیت داره؟!»

بذار اینطور برات توضیح بدم؛ هر کدام از ما چرخ دنده ای از دستگاهی عظیم هستیم. بعضی از ما وظیفه تعمیر رو بر عهده داریم و از شر مهاجم هایی که به این دستگاه حمله میکنند خلاص میشیم. و برخی کارکرد این دستگاه رو تسهیل میکنند. تا حالا چیزی درباره ی پروتئین ها شنیدی؟ راستش انقدر دسته های مختلفی دارن که حتی خود من هم اطلاعات زیادی ازشون ندارم. اما با توجه به چیزهایی که شنیدم؛ حداقل این رو میدونم که پروتئین ها نقشی کلیدی توی کارکرد بدن دارن. اینطور نیست که بگم کار ما مهم نیست و کار پروتئین ها مهمه یا چنین چیزهایی! نه! در واقع پروتئین ها به سخت کوشی و پیکار بودنشون معروف هستن. وقتی دستگاهی به دلیل از کار افتادن یک چرخ دنده حرکتش متوقف میشه تمام چرخ دنده های دیگه هم پشت سرش از کار میفتن و این بدن تبدیل به وسیله ای فرسوده میشه که قابلیت زیست درش از بین رفته! مردم برای زنده موندن توی زمینی آلوده میتونن به سرزمینی دیگه مهاجرت کنن. اما برای ما اینطور نیست. در نهایت اگر جایی فرار وجود نداشته باشه فقط مساله ی زمان مطرحه که کدام از ما زودتر از کار میقیمم و زندگیمون به پایان میرسه! این اصل بخشی از وظیفه و زندگی ماست! یاخته با لبخندی که تمام صورتش رو پوشانده بود؛ ادامه داد و گفت: «میدونم ممکنه فکر کنی این چیزها حرف های خامی باشه که از خودم در آوردم تا تو رو نصیحت کنم ولی من این دانش رو با گذر زمان و مشاهده محیط بیرون از طریق دریچه ی چشم بدست آوردم!»

هنوز هم فکر میکنی کاری که انجام میدی بی ارزش و خسته کننده است؟! با حرف های یاخته به فکر فرو رفتم. راستش اوایل صحبت هاش واقعا احساس مسخره ای به من دست داده بود که انگار یک پیرمرد داره منو نصیحت میکنه ولی وقتی تا انتهای حرف هاش رو گوش دادم احساس میکنم که حرف هاش نه تنها دروغ نیست بلکه کاملا منطقی!

دستی به جای خالی هسته بدنم کشیدم. احساس می کردم با گرمی و انگیزه پر شده! لبخندی روی لبم نشست. سرمو بلند کردم تا جوابم رو به یاخته بدم و ازش برای روشن کردن ماجرا و توضیحاش تشکر کنم. اما با جای خالی او روبرو شدم. هان پس که اینطور؟! یاخته ها چنین موجوداتی هستند!



سوگند خبیلی

هر که پرسید چه گفتید؟
بگو هیچ
ولی!
من که میدانم
نگاهت شعرها گفته است

درون



فاطمه مزنگی

جان بخشی به شیوه ای جدید در مکانی متفاوت عجله کن! عجله کن! عجله کن! سریع تر!
شمایی مصرفا چه غلطی دارین میکنین؟! عجله کن! و این هورمون ها رو به یاخته هدف برسونید! هی بچه، این اکسیژن جا مونده. بیا به قلب منتقلش کن! نباید چیزی از زیر دستمون در بره!
سر و صدا توی محوطه ی طویل اکر میشد و به گوش میلیون ها گولبول کارگر می رسید. گولبول معاون در حالی که به لیست توی دستش نظم میداد؛ با سرعت سر گولبول های کارگر داد می کشید و هر گولبول بیکاری رو مجبور به کار می کرد. مثل تمام روزهای قبل روز شلوغی بود. یواشکی از پشت گولبول های کارگر به سمت راهروهای طویل و باریک تر گوشه سالن رفتم. و توی تاریکی مسیر شروع کردم به قدم برداشتن. تا جایی که با برگرداندن سرم به عقب تنها چیز قابل رویت باریکه نور کوچکی بود که مسیر طولانی ای که طی کرده بودم را نشان می داد. وارد محوطه جدید شدم. محیط غرق در نور بود و چشمانم را آزار میداد. تابلوی روی ورودی محوطه را خواندم. به مغز خوش آمدید!

به سمت راهروی سمت راست رفتم و وارد اتاقک چشم شدم. از کار زیاد توی محوطه گولبول ها خسته بودم. راستش به تازگی یک گولبول بالغ شده بودم و هسته ی وجودم را از دست داده بودم. جای خالی اش احساس پوچی آزار دهنده ای به من منتقل می کرد. دلم نمی خواست بخشی از خودم را فقط برای بالغ شدن و رشد کردن از دست بدهم. اما از قرار معلوم این قضیه هیچ جوهره تحت کنترل من نبود. با امید خلاص شدن از شر نور و سر و صدای اضافی که از قرار معلوم همیشگی و تمام نشدنی بود، کنج راهرو نشستم و به دیواره ی گرم اتاقک تکیه دادم. اما با چسباندن سرم به دیواره اتاق، سرم پر شد از هرج و مرج و لرزش های متعدد. انگار که مته گذاشته بودند رو سرم و سوراخش می کردند. فایده ای ندارد. به سرعت از جایم بلند شدم. مثل اینکه محیط خلوت و آرامش بخشی توی این بدن لعنتی وجود ندارد. با برخورد جسمی سخت به بدنم محکم به دیواره برخورد کردم و توی اتاقک معلق شدم. سپس با تلاشی که کردم توانستم تعادل بدنم را بدست بیاورم و روی سطح ایستادم. به فردی که به من برخورد کرده بود نگاه کردم. او یک یاخته استوانه ای نوری بود. و در حال جمع کردن ماده حساس به نوری بود که به دلیل برخورد ما از سرش خارج شده بود. به سمتش رفتم. شروع به جمع کردن ماده کردم و به یاخته پس دادم. یاخته در حالی که با تمام وجود حواسش به کارش بود با کار من متوجه حضورم شد. و گفت: «سلام رفیق! اینجا کاری داشتی؟ اگر مسیر رو گم کردی می تونم بهت کمک کنم». در حالی که به جای خالی هسته دست می کشیدم گفتم: «راستش برای استراحتی کوتاه مدت به اینجا اومدم. مسئول انتقال اکسیژن به قلب هستم. یاخته که انگار چیز عجیبی شنیده باشد؛ گفت: «عجیبه ... اولین باره مسئول یک بخش دیگه رو توی همچین جایی می بینم. یعنی از زیر کار فرار کردی؟!»

یاخته طوری حرف می زد که انگار با یک ویروس همدستی کردم تا این مکان را آلوده کنم. بابی حوصلگی و حالتی عصبی گفتم: «مشکلیه!»
یاخته که به نظر می رسید نوع بیان من تاثیری روی حالت



شاهنامه بخوانیم



آزاده حسینی

جمشید، فرزند تهمورث دیوبند؛ بزرگترین پادشاه اساطیری ایران بود. بسیاری از کشف ها و اختراعات در زمان جمشید روی داد. یکی از نخستین کارهای جمشید پس از رسیدن به شاهنشاهی، ساختن سلاح های جنگی بود. در زمان پدر بزرگ جمشید یعنی هوشنگ شاه بر اثر برخورد دو سنگ، آتش پدیدار شد. جمشید آهن را نرم کرد و ابزار ساخت. بافتن و دوختن جامه های مختلف با پنبه، پشم و ابریشم را به انسان آموخت. در زمان او گروهی از افراد به نیایش، گروهی به کشاورزی و گروهی به جنگجویی پرداختند. یعنی او مردم را به طبقات مختلف تقسیم کرد. کاتوزیان یعنی روحانیان را برای پرستش خداوند به غارها و شکاف میان کوه ها فرستاد. مردم دلیر و شجاع را به عنوان نیساریان و برای تشکیل سپاه جمع کرد. گروهی به کشاورزی و دام پروری می پرداختند و گروهی نیز پیشه ور و صنعت گر بودند و وسایل زندگی، کشاورزی، دامپروری و سلاح می ساختند. گرمابه ها و کاخ های بلند در زمان جمشید ساخته شد. دیوها را به ساختن خشت و دیوار واداشت.

بفرمود پس دیو ناپاک را
به آب اندر آمیختن خاک را
به سنگ و به گچ دیو دیوار کرد
نخست از برش هندسی کار کرد
چو گرمابه و کاخ های بلند
چو ایوان که باشد پناه از گزند
و او جشن نوروز را بنیان نهاد. در این داستان افسانه ای، جمشید آرزوی بشر را برآورده می کند و وسیله ای می سازد و در آسمان به پرواز می آید.

سر سال نو هر مز فرودین
بر آسوده از رنج روی زمین
چنین جشن فرخ از آن روزگار
به ما ماند از آن خسروان یادگار

بوی خوش و عطر نیز از دوران جمشید رواج یافت:
*دگر بوی های خوش آورد باز
که دارند مردم به بویش نیاز
*چو «بان» و چو «کافور» و چون «مشک ناب»
چو «عود» و چو «عنبر» چو روشن «گلاب»
پزشکی و درمان و راه حل آسیب و گزند نیز مربوط به دوران جمشید است:
*«پزشکی» و «درمان» هر دردمند
در تندرستی و راه گزند

آشنایی با خواص و مضرات جگر گوسفند

بدن برای فعالیت اغلب آنزیم‌ها ضروری است و کمک زیادی به تولید انرژی و عملکرد مناسب مغز می‌نماید.

منبع خوب آهن

بر خلاف تصور عامه، مقدار آهن موجود در جگر گوسفند نسبت به سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی زیاد نیست و هر ۱۰۰ گرم جگر گوسفند فقط نیمی از آهن مورد نیاز روزانه را تامین می‌کند، ولی با این حال ترکیب مواد مغذی دیگر در کنار آهن، جگر را تبدیل به یکی از مواد خوراکی بسیار خون ساز می‌کند. تامین آهن مورد نیاز بدن برای تولید هموگلوبین خون و اکسیژن رسانی مناسب به بافت‌ها و اندام‌ها ضروری است.

مصرف جگر در بارداری

جگر در صورتی که به صورت متعادل و ماهی ۱-۲ بار مصرف شود، می‌تواند باعث تقویت سیستم ایمنی مادر، پیشگیری از کم خونی فقر آهن و رشد بهتر جنین شود. کمبود ویتامین ب ۱۲ در دوران بارداری می‌تواند منجر به زایمان زودرس، کم وزنی نوزاد یا حتی نقایص مادرزادی شود. مصرف یک وعده جگر می‌تواند تا مدت‌ها ویتامین ب ۱۲ مورد نیاز مادر و جنین را تامین کند. زنان باردار باید دقت داشته باشند که جگر را از منبع مطمئن تهیه کرده و به صورت کاملاً پخته شده مصرف کنند و از مصرف جگر خام یا نیم پز اجتناب کنند.

عوارض و مضرات مصرف جگر

جگر باید تازه مصرف شود. ماندگاری جگر در یخچال حداکثر ۲ روز است و نباید آن را داخل فریزر نگهداری کنید. مصرف جگر برای افرادی که چربی خون بالا دارند، ممنوع است. از آنجا که مقدار کلسترول موجود در جگر بالا است، زیاده روی در مصرف جگر گوسفند می‌تواند منجر به افزایش کلسترول شده و خطر سکته قلبی را افزایش دهد. از سویی دیگر به دلیل غلظت بالای برخی از ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در جگر، زیاده روی در مصرف آن در زمان بارداری می‌تواند منجر به ناهنجاری‌های ژنتیکی شود. مصرف جگر نیم پز می‌تواند باعث ورود انگل‌ها به سیستم بدنی شوند، بنابراین همیشه باید از جگر کاملاً پخته شده استفاده کنید.

عوامل خطر ساز جگر

برای این که از سلامت جگر مطمئن باشید باید از نظر ظاهری جگر را بررسی کنید. رنگ جگر باید کاملاً یکدست و بدون رنگ سیاه باشد. هنگامی که جگر را برش می‌دهید ممکن است لخته‌های خون به دام افتاده در بافت جگر را با عوامل بیماری‌زا اشتباه بگیرید، بنابراین لخته خون را بین دو انگشت بمالید اگر از هم باز نشد نشان دهنده عوامل بیماری‌زا و کیست انگلی غیر قابل مصرف بودن جگر است. وجود دانه‌های سفید روی جگر، نشان دهنده غیر قابل مصرف بودن جگر است.



بروز بیماری‌های قلبی و تصلب شرایین می‌شود و تا حدودی می‌تواند خطر کلسترول بالای جگر را کاهش دهد. نیاسین جگر می‌تواند به تنظیم قند خون کمک کرده و برای درمان دیابت موثر باشد. ویتامین ب ۳ جگر آکنه‌های دردناک پوست، التهاب، خارش و قرمزی پوست را کم می‌کند و باعث می‌شود پوست سالم و شاداب تری داشته باشید. نیاسین موجود در جگر گوسفند با بسیاری از مشکلات حافظه مرتبط با افزایش سن مقابله می‌کند و احتمال بروز آلزایمر، سردردهای میگرنی و افسردگی و بی‌خوابی را کاهش می‌دهد. ویتامین ب ۳ موجود در جگر گوسفند، باعث کاهش دردهای مفصلی، کاهش التهاب مفاصل، افزایش انعطاف پذیری بدن و افزایش استحکام عضلات می‌شود و علائم خستگی مفاصل را کاهی می‌دهد.

جگر منبع غنی از ویتامین ب ۵

هر ۱۰۰ گرم جگر می‌تواند ۶۱ درصد مقدار مورد نیاز ویتامین ب ۵ یا پانتوتیک اسید بدن را تامین نماید. ویتامین ب ۵ جگر نقشی کلیدی در عملکردهای بدن دارد. از تولید سلول‌های قرمز خون گرفته تا تولید هورمون‌های جنسی، تبدیل نشاسته به گلوکز و سنتز کلسترول، بدن از پانتوتیک اسید برای تجزیه اسیدهای آمینه و تولید انرژی استفاده می‌کند. این ویتامین برای سلامت اعصاب و پیشگیری از افسردگی اهمیت زیادی دارد. ویتامین ب ۵ جگر نقش مهمی در تقویت و افزایش ضخامت موها و بهبود سریعتر زخم‌ها و آبرسانی به پوست دارد، در نتیجه از پیری زودرس پوست جلوگیری می‌کند.

منبع غنی مس

یکی از مواد معدنی ضروری برای حفظ سلامت بدن، مس است. هر ۱۰۰ گرم جگر گوسفند بیشتر از ۳ برابر مقدار مورد نیاز روزانه مس دارد. وجود کافی مس در

جگر گوسفند سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی مورد نیاز بدن و یک خوراکی مفید برای درمان و پیشگیری از کم خونی است. به گزارش ایرنا زندگی، جگر گوسفندی یکی از غذاهای خوشمزه و مفید برای بدن است که مصرف جگر در نظر داشته باشید، این است که مقدار کلسترول جگر بالاست، بنابراین نمی‌توان به عنوان وعده غذایی ثابت از آن استفاده کرد. از سویی دیگر باید همراه با جگر گوسفند، پیاز و سبزی زیادی مصرف کنید تا فیبر لازم برای دفع کلسترول جگر از بدن را تامین کرده باشید. از آنجا که بسیاری از مواد مغذی در جگر ذخیره می‌شود تا برای مصارف بعدی مورد استفاده قرار بگیرد، می‌توان با مصرف جگر، حجم زیادی از مواد مغذی مورد نیاز بدن را تامین کرد.

ارزش غذایی جگر گوسفندی

۱۰۰ گرم جگر گوسفندی از نظر ارزش غذایی حاوی مواد زیر است:

کالری ۱۳۹، چربی ۵ گرم معادل ۸ درصد مقدار مورد نیاز روزانه (DV)، چربی اشباع ۱.۹ گرم معادل ۱۰ درصد DV، کلسترول ۳۷۱ میلی گرم معادل ۱۲۴ درصد DV، سدیم ۷۰ میلی گرم معادل ۳ درصد DV، پتاسیم ۳۱۳ میلی گرم معادل ۹ درصد DV، پروتئین ۲۰ گرم معادل ۴۱ درصد DV، ویتامین ب ۱۲، ۱۵۰۱ درصد DV، ویتامین آ ۴۹۲ درصد DV، مس ۳۴۹ درصد DV، ریبوفلاوین ۲۱۴ درصد DV، نیاسین ۸۱ درصد DV، پانتوتیک اسید ۶۱ درصد DV، آهن ۴۱ درصد DV، فسفر ۳۶ درصد DV، روی ۳۱ درصد DV، ویتامین ب ۶، ۲۴ درصد DV، تیامین ۲۳ درصد DV، ویتامین ب ۷ درصد DV، منیزیم ۵ درصد DV، کلسیم ۱ درصد DV

جگر گوسفند سرشار از ویتامین آ

هر ۱۰۰ گرم جگر گوسفند، ۴ برابر مقدار مورد نیاز روزانه بدن، ویتامین آ دارد. این ویتامین محلول در چربی است، بنابراین مقدار اضافه آن در بدن ذخیره شده و برای روزهای بعد مورد استفاده قرار می‌گیرد. ویتامین آ یکی از کاتالیزورهای مهم در فعالیت‌های بیوشیمیایی بدن است و به پیشگیری از پیری زودرس، تقویت سیستم ایمنی بدن، پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های عفونی، تقویت بینایی، جذب مواد مغذی، رشد استخوان‌ها و باروری کمک می‌کند.

جگر گوسفند منبع غنی از ویتامین ب ۲

هر ۱۰۰ گرم جگر گوسفند بیش از ۲ برابر ریبوفلاوین یا ویتامین ب ۲ بدن را تامین می‌کند. ریبوفلاوین برای عملکرد صحیح سلولی ضروری است و نقش موثری در تبدیل غذا به انرژی دارد، به همین دلیل است که مصرف جگر گوسفند باعث تقویت انرژی و قوای بدنی می‌شود.

جگر گوسفند منبع غنی ویتامین ب ۳

هر ۱۰۰ گرم جگر گوسفند می‌تواند ۸۱ درصد ویتامین ب ۳ یا نیاسین بدن را تامین کند. این ویتامین به کاهش کلسترول خون و تری گلیسرید کمک می‌کند و مانع از

جگر گوسفند سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف است و در مقایسه با سایر گوشت‌ها کالری کمتری دارد. اغلب افراد جگر را به عنوان غذایی کامل برای خونسازی می‌شناسند. جگر گوسفند مانند سایر گوشت‌ها منبع سالم از پروتئین است. بیش از یک چهارم حجم جگر گوسفندی را پروتئین تشکیل داده است که اسید آمینه‌های ضروری بدن را تامین می‌کند و به بهبود عضله سازی، بهبود متابولیسم کمک کرده و باعث می‌شود زودتر احساس سیری کنید و مانع از پرخوری‌های بعدی در طول روز می‌شود. مصرف به اندازه جگر می‌تواند، نقش زیادی در بالا بردن توان جسمی و درمان کم خونی داشته باشد. از آنجا که جگر گوسفند مقدار زیادی ویتامین آ دارد، به تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت بینایی و بهبود سلامت پوست کمک می‌کند.

مواد مغذی موجود در جگر گوسفند

جگر گوسفند سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف است و در مقایسه با سایر گوشت‌ها کالری کمتری دارد. اغلب افراد جگر را به عنوان غذایی کامل برای خونسازی می‌شناسند. جگر گوسفند مانند سایر گوشت‌ها منبع سالم از پروتئین است. بیش از یک چهارم حجم جگر گوسفندی را پروتئین تشکیل داده است که اسید آمینه‌های ضروری بدن را تامین می‌کند و به بهبود عضله سازی، بهبود متابولیسم کمک کرده و باعث می‌شود زودتر احساس سیری کنید و مانع از پرخوری‌های بعدی در طول روز می‌شود. مصرف به اندازه جگر می‌تواند، نقش زیادی در بالا بردن توان جسمی و درمان کم خونی داشته باشد. از آنجا که جگر گوسفند مقدار زیادی ویتامین آ دارد، به تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت بینایی و بهبود سلامت پوست کمک می‌کند.

جگر گوسفند بمب ویتامین ب ۱۲ است

ویتامین ب ۱۲ موجود در ۱۰۰ گرم جگر گوسفند، ۱۵ برابر ویتامین ب ۱۲ مورد نیاز بدن است. از آنجا که این

مدیریت در حوادث گفت: اقدام بر اساس برنامه‌ریزی از پیش تعیین شده در حوزه مدیریت بحران یک دستاورد بزرگ است و مدیران ما به این موضوع اهتمام دارند. وی همچنین خاطر نشان کرد: تست و اجرای مانورهای گوناگون دستگاه‌های اجرایی عضو مدیریت بحران باعث افزایش همگرایی در پاسخ به حوادث احتمالی و رفع نواقص بوده و منجر به تسریع در خدمت‌رسانی به جامعه است. استاندار گلستان در خصوص ریزگردها و بیابانی شدن شمال استان بیان داشت: برای ایجاد کمربند سبز در شمالی‌ترین نقاط استان نیازمند مطالعاتی دقیق و همگرا هستیم که با ورود همکاری مردم منطقه و بزرگان استان این موضوع برای حفظ محیط زیست استان و پایداری هوای سالم گلستان ضروری است و ما باید پیگیر آن باشیم. زنگانه اظهار داشت: یکی از موضوعات مهم استان در حوادث بدلیل گستردگی مناطق صعب العبور عدم حضور دائم بالگرد بوده که با پیگیری‌های متعدد در صدد رفع موانع و استقرار دائم آن در گلستان هستیم.

را به مردم القا کنید. استاندار گلستان با اشاره به بارش رگبارهای موسمی گفت: مقاوم سازی خطوط ریلی و راهی استان در برابر سیلاب‌های فصلی ضروری است و از خدمات راهداران و خط بانان آن تشکر میکنم. زنگانه تصریح کرد: در راستای تجهیز و نوسازی خودروهای جمعیت هلال احمر و اورژانس پیش بیمارستانی استان خرید آمبولانس و خودرو نجات نیازسنجی اعلام شده و ضروریست اقدام فوری در خصوص خرید آن صورت گیرد چرا که گلستان یک استان حادثه خیز با تنوع حوادث است. وی ادامه داد: با تزریق هر چه سریع‌تر منابع مالی به پیمانکاران پروژه‌های مهم و پیشگیرانه گلستان از بروز حوادث می‌توان بخش بزرگی از بحران‌های احتمالی استان را کاهش داد. استاندار گلستان بیان داشت: یکی از تنش‌ها و بحران‌های اساسی استان موضوع آب است که باید با فرهنگ سازی صحیح آن را مدیریت کرد، طی گزارش‌های دریافتی و مشاهدات عینی تنها ۳۵ درصد سدهای استان آب ذخیره دارند. زنگانه با اشاره به تدوین سند‌های بخشی و سناریوهای

فرهنگ سازی زمینه ساز پیشگیری از بحران است

استاندار گلستان در ستاد پیشگیری، هماهنگی و فرماندهی عملیات پاسخ به بحران استان گفت: با فرهنگ سازی و استفاده از ظرفیت‌های موجود می‌توان از بروز بحران‌ها در استان پیشگیری کرد. به گزارش روابط عمومی، علی محمد زنگانه گفت: هر گونه کوتاهی در پاسخگویی به بحران و حوادث را قبول نمی‌کنیم چرا که چندین مرحله نسبت به تذکر و یادآوری در خصوص پیشگیری از آن اقدام شده است. وی افزود: با جذب اعتبارات مدیریت بحران ظرفیت مقابله با حوادث و پیشگیری از آن را سرعت بخشیده و حسن اطمینان

۲ هزار و ۵۰۰ مرکز توانبخشی به معلولان خدمات می دهند

ساختمان و انشعابات آب، برق و گاز مددجویان در بحث احداث مسکن رایگان خواهد بود. سرپرست اداره کل بهزیستی گلستان هم در این خصوص گفت: طرح ملی تحول و توانمندسازی مسجلات کم برخوردار توسط سازمان بهزیستی و اهتمام رییس آن جهت بررسی و رفع مسائل و مشکلات جامعه هدف در سه نقطه این استان شامل قزاق محله روستای نومل گرگان، چین سنبللی بخش وشمگیر آق قلا و گدم آباد گنبدکاووس درحال اجرا است. علیرضا طاهری زاده افزود: در این سه محله در مجموع مسائل و مشکلات ۵۰۰ نفر از مددجویان بهزیستی گلستان بررسی و در حدود قوانین و مقررات رفع خواهد شد. وی اضافه کرد: در این طرح که تا پایان دولت سیزدهم ادامه می یابد سازمان بهزیستی با همراهی برخی دستگاه های خدمات رسان و در حدود اختیارات مسائل و مشکلات بخش مسکن، درمان، اشتغال، توانبخشی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی و عمرانی و دیگر موارد مطروحه از سوی مددجویان را بررسی و رفع خواهد کرد. طاهری زاده همچنین با اشاره به قانون اختصاص سه درصد سهمیه اشتغال ادارات و نهادهای مددجویان بهزیستی، گفت: پیگیری های لازم برای اجرای کامل این قانون در بین دستگاه های اداری و اجرایی گلستان انجام می شود.



و پرداخت تسهیلات ۲ میلیارد ریالی قرض الحسنه به همراه یک میلیارد ریال کمک بلاعوض اقدام به احداث خانه می کند. مدیرکل دفتر نظارت بر موسسات و مراکز غیردولتی سازمان بهزیستی تصریح کرد: علاوه بر پرداخت تسهیلات قرض الحسنه و کمک بلاعوض، هزینه نقشه کشی، صدور پروانه

مدیرکل دفتر نظارت بر موسسات و مراکز غیردولتی سازمان بهزیستی از فعالیت ۲ هزار و ۵۰۰ مرکز توانبخشی در سراسر کشور خبر داد و گفت: این مراکز به صورت روزانه، شبانه روزی، ویزیت در منزل و حرفه آموزی به جامعه هدف این سازمان خدمات ارائه می کنند. به گزارش روابط عمومی، بابک قانعی در حاشیه اجرای طرح ملی تحول و توانمندسازی محلات کم برخوردار در محله گدم آباد گنبدکاووس و نشست صمیمی با مددجویان تحت حمایت بهزیستی این شهرستان افزود: این طرح توسط سازمان بهزیستی و در ۱۰۰ محله کم برخوردار در سراسر کشور از هفته بهزیستی (۲۴ تا ۳۰ تیرماه) امسال شروع شده و همچنان درحال اجرا است. وی اضافه کرد: در این طرح و در قالب نشست صمیمی مدیران و کارشناسان بهزیستی به همراه جمعی از مدیران دستگاه های خدمات رسان استان و شهرستان، مسائل و مشکلات عمومی یا خاص مددجویان بررسی و پیگیری و دستورات لازم برای رفع آن صادر می شود. قانعی ادامه داد: یکی از مشکلات مطرح شده توسط مددجویان نداشتن مسکن است که بهزیستی در ۲ بخش برای خانوارهای دارای ۲ معلول به بالا اقدام به ساخت مسکن کرده و برای مددجویان ساکن در روستاها در صورتی که زمین داشته باشند با همراهی بنیاد مسکن انقلاب اسلامی

قارچ کش بیولوژیکی جایگزین موثر سموم شیمیایی است



مدیر حفظ نباتات سازمان جهادکشاورزی گلستان گفت: قارچ کش بیولوژیکی تولید داخل که برای کنترل بیماری های قارچی کشاورزی به ثبت رسیده یکی از راهکارهای موثر برای جایگزینی سموم شیمیایی است. به گزارش روابط عمومی، کیانوش حقنما در همایش کاربرد کود و آفت کش های بیولوژیک در راستای تولید محصولات سالم در گرگان اظهار کرد: این محصول به تولید انبوه رسیده و جایگزین مناسبی برای مبارزه شیمیایی در باغ ها و مزارع است. وی بیان کرد: اهمیت استفاده از این قارچ کش بیولوژیکی در استان های شمالی با توجه به افزایش بیماری هایی مثل سرطان گوارش ضروری است. مدیر حفظ نباتات سازمان جهادکشاورزی گلستان افزود: با فرهنگ سازی و استفاده از قارچ کش های بیولوژیک نرخ سرطان کاهش پیدا کرده و امکان تولید محصول سالم افزایش چشمگیری خواهد یافت. حقنما با بیان اینکه هزینه مبارزه غیرشیمیایی کمتر از هزینه های مبارزه شیمیایی با آفات است افزود: در کارگاه های آموزش ترویجی برای بهره برداران، ضرورت توجه به جایگزینی روش های بیولوژیک، اهمیت تولید محصول سالم و حرکت به سوی پایداری کشاورزی همواره مورد تأکید است. در این همایش که کارشناسان و متخصصان کشاورزی و توزیع کنندگان نهادهای کشاورزی حضور داشتند، محمد جواد اوستا مدیر عامل شرکت تیسان سبز توضیحاتی در مورد ضرورت استفاده از قارچ کش های بیولوژیک ارائه کرد.

جذب شده سال ۱۴۰۱ شرکت آب منطقه ای استان، یک هزار و ۱۵۷ میلیارد تومان است که در طرح های آبرسانی به شهرهای استان، شبکه های آبیاری و زهکشی، سد سازی، مهندسی رودخانه و سواحل، مرمت و بازسازی تاسیسات آبی و طرح های کوچک تامین آب، بهبود بهره برداری و حفاظت و بهره برداری از منابع آب استان هزینه شده است. وی بیان کرد: میزان اعتبار هزینه شده در طرح های آبرسانی به شهرهای گرگان، بندرترکمن و گمیشان، آزادشهر و رامیان، کلاله و شهرها و روستاهای نوارمرزی به مبلغ ۲۵۰ میلیارد تومان، شبکه های آبیاری و زهکشی ۱۲۶ میلیارد تومان، در سدسازی شامل سد نرماب، ساختمان سدهای قره چای و زرین گل، آقدکش، ساختمان سد و شبکه آبیاری و زهکشی جایلی، علاج بخشی سد وشمگیر و مرمت و بازسازی تاسیسات آبی مبلغ ۶۸۰ میلیارد تومان، در مهندسی رودخانه و سواحل مبلغ ۷۲ میلیارد و تومان و طرح های کوچک تامین آب ۱۴ میلیارد تومان و در طرح های حفاظت و بهره برداری از منابع آب و حوزه مطالعات منابع آب مبلغ ۱۵ میلیارد تومان مجموعه اعتبارات اختصاص یافته است.

جذب ۱۰۰ درصدی اعتبارات عمرانی شرکت آب منطقه ای

معاون برنامه ریزی شرکت آب منطقه ای استان از جذب ۱۰۰ درصدی اعتبارات عمرانی شرکت آب منطقه ای در سال ۱۴۰۱ با تلاش همه ارکان شرکت و حمایت های وزارت نیرو، شرکت مدیریت منابع آب و همکاری، استاندار محترم و دستگاه های نظارتی خبر داد. به گزارش روابط عمومی، دهقان اظهار کرد: میزان کل تخصیص

کارمند کارچاق کن دستگیر شد

وی مشکوک شده و این فرد را تحت نظر قرار دادند. پس از چند ماه، متوجه شدند این فرد با این ادعا که با یکی از قضات دادگستری ارتباط دارد، کارچاق کنی می کند. آسیابایی افزود: این فرد با ادعای تغییر رأی پرونده به نفع یکی از طرفین از طریق نفوذ، از افراد پول می گرفت. رئیس کل دادگستری گلستان ادامه داد: کارمندان حفاظت و اطلاعات دادگستری استان این کارچاق کن را هنگام دریافت پول، بازداشت کردند. وی گفت: بررسی ها و رصد چندماهه فعالیت های این فرد مشخص کرد، وی با هیچ فردی از دستگاه قضائی استان ارتباطی ندارد و با وعده های دروغ از مردم کلاهبرداری می کرد. آسیابایی افزود: شماره ۱۵۸۰ حفاظت و اطلاعات دادگستری گلستان در طول شبانه روز، گزارش های مردم درباره کارچاق کن ها و متخلفان در حوزه های قضائی و دستگاه های تابعه قوه قضائیه در استان را ثبت و ضبط می کند. با تلاش های حفاظت و اطلاعات دادگستری گلستان از ابتدای امسال تا پایان شهریور ۲۴ کارچاق کن در حوزه های قضائی استان شناسایی و دستگیر شدند.



کارمند یکی از اداره های علی آبادکتول که با ادعای نفوذ در دادگستری از مردم پول می گرفت، شناسایی و دستگیر شد. وی ادامه داد: پس از رفت و آمدهای زیاد این متهم به دادگستری، کارمندان حفاظت و اطلاعات به

رئیس کل دادگستری گلستان از دستگیری کارمند کارچاق کن در شهرستان علی آبادکتول خبر داد. به گزارش روابط عمومی، حیدر آسیابایی اظهار کرد: با هوشیاری کارکنان حفاظت و اطلاعات دادگستری گلستان،

