

گامش

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

شنبه ۱۹ اسفند ماه ۱۴۰۲ / سال بیست و پنجم / شماره ۲۷۵۰ / صفحه ۲۵۰۰ / تومان



خانه کاموا

بورس انواع کاموهای ایرانی و ترک

مدیریت: صیدانلو - ۰۹۳۹۵۶۷۴۹۶۵

آدرس: گرگان، میدان مدرس، کوی طالقانی، طالقانی
یکم، جنب آژانس کوهسار

۵۰ فضای آموزشی در سال آینده تحویل

دانش آموزان گلستانی می شود



۳

شگفتی های انتخابات

۱۱ اسفند ۱۴۰۲



۳

اقتصاد در سالی

که در پیش است



۴

یادداشت اول

روز جهانی زنان

■ با مسوولیت سردبیر

هشتم مارس برابر با هجدهم اسفند ماه روز جهانی زنان بود. نیروی انسانی موتور محرکه هر جامعه ای است و نیمی از این نیروی انسانی را در همه جوامع بانوان تشکیل می دهند به این خاطر می توان گفت که وضعیت بانوان هر جامعه ای نشانگر وضعیت عمومی توسعه در هر جامعه ای است. اگر بانوان در جامعه ای احساس آرامش، امنیت و ارتقا نمایند آن جامعه در آرامش، امنیت و ارتقا است. به همین خاطر زنان در دو سده گذشته تلاشهای بسیاری برای احقاق حقوق از دست رفته اشان توسط قوانین و حکمرانی های مرد سالار در تمام دنیا داشته و دارند و باز به همین خاطر است که برابری جنسیتی و توجه به ارتقا نوع انسان و کرامت انسانی بدون نگاه جنسیت زده نشانه توسعه یافتگی تلقی شده است، آن چنان که از اتفاقات اجتماعی و خواسته های دختران و بانوان ایرانی نیز در دهه اخیر برای تغییر سبک زندگی و خواسته های آنها بر می آید جامعه ایران نیز بیش از دو دهه است که حرکت بی بازگشت خود را به سوی جامعه ی دنیایی محور آغاز کرده است به همین خاطر باید و لابد واقعیت های زنان را در جامعه امروز ایران پذیرا شد و با آن از سر تخاصم در نیامد، هر چند باید بگوییم بانوان ایران زمین در پنجاه سال اخیر توانسته اند در بسیاری از سطوح مانند طول عمر، سلامت جسمی، بهره مندی از آموزش های پایه و عالی که از ارکان مهم توسعه به شمار می روند به موفقیت های بسیاری دست یابند، اما همزمان با ارتقا در شاخص های آموزشی و جسمی، جایگاه بانوان در شاخص های اقتصادی و مدیریتی رشدی نداشته است. به همین خاطر بخشی از پژوهشگران معتقدند پیشرفت های مشاهده شده در سطح فردی مانند طول عمر و افزایش تحصیلات، محصول اراده شخصی بانوان بوده است و ارتباطی به خواست حکمرانی نداشته، ناشی از روند کلی توسعه در ایران بوده است...

ادامه در صفحه ۲



نارنج های روی درختان را بچینید

« ۷ »



آسفالت معابر گرگان مورد رضایت شهروندان نیست

« ۷ »



۵۳ پارک روستایی در گلستان احداث شد

« ۴ »

بازگشت به تصمیم قبلی درباره ورود خودرو به انگدره

ورود ممنوع



آب و خاک ضمن ارایه گزارشی مستند به جلسه پیرامون آسیب های ورود خودرو و همچنین برافروختن آتش در عرصه خاک جنگلی که موجب کاهش زادآوری نهال ها و همچنین از بین رفتن خاک جنگل که چرخه مواد غذایی گیاهان و جانوران وابسته به آن است، می گردد یادآور شد که این پارک جنگلی یک فسیل زنده پنجاه میلیون ساله بوده ...

ادامه در صفحه ۲

علیرضا صدرایی - نشست شورای حفظ حقوق بیت المال که رییس کل دادگستری گلستان پیش از این وعده آن راداده بود صبح پنجشنبه با حضور کارشناسان، پژوهشگران و صاحب نظران دانشگاهی و اجتماعی برگزار شد. شاید مهمترین و تاثیرگذارترین بخش مصوبت این نشست برای مردم گرگان، ممنوعیت تردد خودروها به پارک جنگلی انگدره از پنجشنبه هفدهم اسفند ماه بود. در این جلسه ابتدا آقای دکتر محمد اسماعیل اسدی، پژوهشگر بین المللی

مشکلات ما ناشی از ضعف های ما در بحث قانون گذاری است. رئیس کانون وکلای دادگستری گلستان در مراسم هفتاد و یکمین سالگرد استقلال نهاد وکالت گفت: حلقه ی مفقوده ی نهاد وکالت، توجه به مسئولیت ها و آسیب های اجتماعی است. علی طالع زاری گفت: برای اینکه بتوانیم تعریف درستی از نهاد وکالت در جامعه ارائه کنیم، باید به مسئولیت های اجتماعی مان به خوبی بپردازیم. وی خطاب به کارآموزانی که در این مراسم سوگند یاد کردند، گفت: دو معیار قانون و اخلاق را مد نظر داشته باشید. هیچ مصلحت و حقیقتی برای ما بالاتر از قانون وجود ندارد. فصل الخطاب قانون است. اما آن جایی که قانون وجود ندارد یا شفاف نیست، باید به اخلاق توجه کنیم. اخلاق یک معیار فرا قومی و فرا جغرافیایی است که نمی توان آن را نادیده گرفت. حرکت امروز حقوق در همه ی حوزه ها به سمت انسانیت است. یکی از جلوه های مرفی حقوق کیفری، انسانیت است. به طوری که مجازات ها هم باید اخلاقی شوند. کاهش مجازات های بنی مثل شلاق، در راستای همین هدف است. نائب رئیس کانون وکلای دادگستری گلستان گفت: در انتخابات گذشته ۱۰ وکیل دادگستری وارد مجلس شدند و امید می رود که ۲ وکیل دیگر هم به مجلس راه یابند. غلامرضا اتحادیه افزود: با تصویب قانون تسهیل، پارکینگ فارغ التحصیلان بیکار تبدیل به پارکینگ وکلای بیکار خواهد شد. انشالله مجلس آینده با حمایت قوه ی قضاییه و قضات محترم، این قانون ناکارآمد را تبدیل به قانونی کارآمد کند. گفتنی است که در پایان این مراسم، تحلیف کارآموزان وکالت نیز صورت گرفت.

استقلال وکلا وقتی تامین می شود که قضات حامی آن باشند، از این جهت استقلال قضات مهم تر است و اگر قضات مستقل نباشند، استقلال وکلا هم بی فایده خواهد بود. وی با اشاره به قانون تسهیل صدور مجوزهای کسب و کار گفت: ما به تنهایی یک و نیم برابر کشور چین دانشجوی حقوق داریم و باعث تاسف است که در کشور ما سطح کیفی آموزش حقوق تا این حد نازل شده است. شهبازی نیا افزود: هیچ جای دنیا چنین کاری صورت نگرفته. قانون تسهیل نه تنها آسیبی برای کانون وکلا بلکه گریبان گیر قوه ی قضاییه هم خواهد بود. ریاست سابق اتحادیه سراسری کانون های وکلا دادگستری کشور افزود: ما نهاد ملی ای که برآمده از قانون باشد، نداریم. کانون وکلا نهادهای است با ۳۰ کانون کوچک تر که در سطح کلان نمی تواند به موقع تصمیم گیری کند. از این جهت خلائی جدی داریم و کانون های وکلا باید نظام تصمیم گیری چابکی ایجاد کنند. شهبازی نیا اظهار داشت: مهم ترین دستاورد بشریت حاکمیت قانون است. رئیس کل دادگستری گلستان ضمن تبریک هفته ی وکیل گفت: طوری نیست که استقلال کانون وکلا کاملاً از بین رفته و نیاز به احیا داشته باشد، برخی خلشها وارد شده که باید رفع شود. حیدر آسیابایی افزود: کویپیلدن بر طبل استقلال می تواند بیش تر از خود برخی قوانین آسیب رسان باشد. امروز زنان ما قانون است و بهتر است در مجلس پیگیر مشکلات باشیم. آسیابایی خاطر نشان کرد: برخی القائل زبینه ی جامعه ی حقوقی نیست، انتقادات باید با برقراری تعامل و نزدیکی با مجلس و قوه ی قضاییه صورت بگیرد. حقوقدان های کمی در مجلس وجود دارند. برخی از

ریاست سابق کانون وکلای کشور:

تحقق عدالت در گروهی استقلال قضات است



مهران موفقی - ریاست سابق اتحادیه سراسری کانون های وکلا دادگستری کشور و اولین رئیس دانشکده ی حقوق دانشگاه تربیت مدرس ایران در مراسم هفتاد و یکمین سالروز استقلال کانون وکلا در گلستان گفت: استقلال کانون وکلا و قوه ی قضاییه، در راستای مستقل شدن وکیل و قاضی است. به گزارش خبرنگار گلشن مهر، مرتضی شهبازی نیا گفت:

ادامه تیر اول

و انحصاری ترین پارک جنگلی درون شهری کشور می باشد که نباید نگاه پارک شهری به آن داشت و مدیریت ویژه اکوسیستمی لازم دارد. در ادامه سیامک دربیکی و دکتر مزدک دربیکی متخصصین شهرسازی و محیط زیست پیرامون نقاط ضعف دفترچه طرح النگدره در سال ۹۸ دیدگاههای خود را ابراز داشتند که طرح کلا برای ایجاد یک پارک شهری نوشته شده است و به هیچ وجه مناسب این جنگل بازممانده از دوران سوم زمین شناسی نیست.

در پایان جلسه با نظر حیدر آسیابی، رئیس کل دادگستری گلستان مصوب شد که ورود کلیه وسایط نقلیه موتوری و برافروختن آتش از پنجشنبه هفدهم اسفند ماه در این پارک ممنوع خواهد بود. در این جلسه پیشنهاد شد شهرداری گرگان با جذب سرمایه گذار تمهیدات لازم را در خصوص تامین خودروهای برقی و دوچرخه فراهم کند. لازم به ذکر است در این باره، بارها در گلشن مهر دیدگاههای کارشناسان و اهل نظر را مبنی بر مخالفت آنها با تردد وسایل نقلیه و خودرو در النگدره منتشر کرده بودیم. دکتر محمد اسماعیل اسدی در این باره به گلشن مهر درباره اهمیت جنگلهای هیرکانی می گوید: استان گلستان ۲۱ درصد از ارزشمندترین جنگل های باستانی هیرکانی جهان را در خود جای داده است. جنگلهایی که در تاریخ ۱۴ تیرماه سال ۱۳۹۸ برابر ۵ جولای ۲۰۱۹، در چهل و سومین گردهمایی جهانی یونسکو در شهر باکو پایتخت کشور جمهوری آذربایجان به عنوان دومین میراث طبیعی ایران، به شماره ۱۵۸۴، در فهرست میراث جهانی طبیعی یونسکو ثبت شده است. این استاد پژوهشگر ادامه داد: جنگل های هیرکانی یا جنگل های شمال ایران، نوار سبزی به طول ۸۵۰ کیلومتر، پهنا ۲۰ تا ۷۰ کیلومتر و مساحت ۱۸۵۰۰۰۰ هکتار هستند که از سواحل جنوبی دریای خزر (آستارا در گیلان) شروع و تا دره گلی داغی در مراوه تپه استان گلستان در ایران را پوشانده اند. نام این جنگل ها از نام قدیم گرگان که در گذشته هیرکان (Hyrkania) خوانده می شد و به معنی سرزمین گرگها است؛ برگرفته شده است. به دلیل آب و هوای معتدل خزری در شمال و رشته کوه البرز، بلندترین رشته کوه خاورمیانه در جنوب که مانند دیواری در برابر رطوبت ناشی از دریای خزر ایستاده و مانع پیشرفت نفوذ آن به نواحی فلات مرکزی ایران می شود، سبب بارش های فراوان در این منطقه شده و جنگل های انبوه هیرکانی را به وجود آورده است. دکتر اسدی درباره اهمیت این جنگل ها افزود: گسترش عمودی جنگلهای هیرکانی از ۲۸- متر در کرانه های دریای خزر تا ارتفاع ۲۸۰۰ متر از سطح دریا بوده و میزان بارندگی در آن از شرق (۵۰۰ میلیمتر) به باختر (۲۰۰۰ میلیمتر) افزایش می

ادامه یادداشت اول

روز جهانی زنان

این پژوهشگران می گویند به واسطه تقویت زیرساختهای بهداشتی، آگاهی های عمومی، رعایت اصول تغذیه و رشد ورزش همگانی و... کیفیت زندگی همه شهروندان افزایش یافته و این امر مختص بانوان نیست. اما هر چه که هست باید بپذیریم بانوان امروز جامعه ایران انسانهایی خردمند، داناو توانا هستند و اگر نگوئیم در بسیاری از شاخص ها از مردان عمیق تر و فاضل تر شده اند باید بپذیریم که از آنها عقبتر نیستند، بنابراین بهتر است خواسته های جدید آنها را بپذیریم تا جامعه با آرامش به سوی ارتقا و توسعه پیش رود.

خبر

آرد گلستان به ۱۶ استان کشور انتقال داده می شود



مدیرکل غله و خدمات بازرگانی گلستان گفت: در حال حاضر آرد استان گلستان به ۱۶ استان کشور انتقال داده می شود. به گزارش روابط عمومی، روح الله مهری در خصوص کیفیت آرد و نان استان، اظهار کرد: در حال حاضر آزمایشات زیادی بر روی آردهایی که به سمت خبازی ها می رود، انجام می شود. وی افزود: طی ۳ ماه گذشته ماهی ۳۰ آزمایش انجام می شد اما اکنون این آزمایشات به ۷۵ تا ۸۰ مورد رسیده است. مدیرکل غله و خدمات بازرگانی گلستان از کیفیت آرد استان اطمینان حاصل کرد و گفت: در حال حاضر آرد استان گلستان به ۱۶ استان کشور انتقال داده می شود. وی یادآور شد: درصد سبوسمی که اکنون از آرد برداشته می شود بین ۱۵ تا ۱۸ درصد است که این رقم در گذشته بین ۱۸ تا ۲۳ درصد بود. مهری وجود آب سرد، کم بودن خمیر مایه و نداشتن مهارت کافی را از مهمترین عوامل تیره شدن و بی کیفیت شدن نان دانست. وی یادآور شد: در فصل برداشت گندم ما توانستیم ۵۵۰ هزار تن گندم خریداری کنیم که ۲۴ هزار تن گندم بر اثر باران جوانه زده بود و با توجه به اینکه کارخانجات آرد ماهی ۴۶ هزار تن گندم را به آرد تبدیل می کنند این مقدار گندم جوانه زده شده در همان روزهای ابتدایی مصرف شده است و اکنون این موضوع نمی تواند دلیل بی کیفیت شدن نان باشد. مدیرکل غله و خدمات بازرگانی گلستان گفت: از شهروندان گلستانی می خواهیم که نانی که می خواهند مصرف کنند اگر رنگ تیره نداشت آن را نپذیرند چرا که به لحاظ کیفیت دچار مشکل است.



بیانند. پژوهش های ابتدایی بیان می کند حضور در طبیعت، به ویژه در جنگل، احتمالاً تولید پروتئین های ضد سرطان در بدن را افزایش می دهد. افزایش میزان این پروتئین ها احتمالاً تا ۷ روز بعد از حضور در طبیعت ادامه دارد. حضور در طبیعت جنگلی باعث می شود که فرصتی برای جدا شدن از دنیای تکنولوژیکی و ایجاد ارتباط بیشتر با خانواده مهیا شود. قدم زدن با اعضای خانواده در دامان جنگل باعث تقویت روحیه، افزایش آرامش و آسایش فکری و روانی، افزایش اعتماد به نفس و سلامتی کودکان و بسیاری دیگر از مزایای فیزیکی و روحی و روانی خواهد بود. دکتر اسدی می افزاید: در پارک جنگلی و باستانی هیرکانی النگدره گرگان شما می توانید درختان زیبا و کهن انجیلی و بلوط بلندمازو و افرا و ممز و توسکا را از نزدیک لمس کرده و در آغوش بکشید گویی به پارک ژوراسیک و عصر دایناسورها سفر کرده اید. همچنین با دریافت انرژی مثبت از این محیط سبز می توانید به خاطر اکسیژن و هوای پاک و لطیفی که این درختان تولید کرده اند تشکر کنید. نیازی نیست برای زندگی در طبیعت و برای ساختن ویلاها و منازل ویلاقی و غیره مبادرت به تخریب اراضی مرتعی و قطع درختان کهن نماییم تا از مواهب آن بهره ببریم و یا اینکه زندگی خود را به طبیعت منتقل کنیم. به نظر می آید نهادها و فعالان محیط زیستی گلستان و کشور یک قدردانی به دادگستری گلستان بدهکارند. لازم به ذکر است در اوایل سال ۹۹ و بر اساس دستورالعمل ستاد استانی مقابله کرونا، ورود به تفرجگاهها ممنوع و بر همین اساس از تردد خودرو به النگدره جلوگیری شد. این ممنوعیت تا اواسط دهه ۱۴۰۰ ادامه داشت اما با پیگیری های دوستداران طبیعت موضوع ممنوعیت تردد خودرو در این پارک جنگلی تا اوایل خرداد ۱۴۰۲ استمرار یافت. اما از اوایل خرداد سالجاری، تردد روزانه فقط ۵۰۰ خودرو از ۹ صبح تا ۶ عصر مجاز شده بود، اما از پنجشنبه دوباره با تصمیم شورای حفظ حقوق بیت المال طرح ممنوعیت اجرایی می شود.

این گونه بسیار زیبا توانسته است در این عرض جغرافیایی جان سالم به در ببرد و باید از آن حفاظت شود. چوب انجیلی بسیار سخت است و از این حیث در زبان های خارجی به چوب آهنین معروف است. نام آذری این درخت نیز، "دمیر آقاجی" هم معنا با نام انگلیسی به معنای چوب آهن است. خوشبختانه چوب این درخت آنقدر محکم و سفت است که در امور صنعتی به کار نمی آید. همین موضوع سبب حفظ این درخت و گسترش آن شده است. یکی از ویژگی های جالب درخت انجیلی قدرت جوش خوردن آن است به طوری که وقتی دو شاخه روی هم قرار می گیرند و به هم متصل می شوند خیلی راحت به هم جوش می خورند. این مساله باعث می شود که شاخ و برگ های انجیلی در جنگل به صورت شبکه ای حیرت انگیز در بیابند و اشکال عجیب و بسیار زیبایی ایجاد کنند. تنها منطقه پراکنش طبیعی این گونه کرانه های جنوبی دریای خزر است. از دیگر گونه های درختی بومی هیرکانی می توان به بلوط بلندمازو، افرا، توسکا، آزاد، ممز، داغداغان، لرگ و... اشاره نمود. پارک جنگلی هیرکانی النگدره گرگان که در قلب شهر گرگان و در نزدیک ترین فاصله از مرکز شهر (پنج و نیم کیلومتر) واقع شده است تنها بخش کوچکی از جنگلهای شگرف هیرکانی می باشد که دست بر قضا در مرکز استان گلستان قرار گرفته است. این گنجینه طبیعی منحصر به فرد شهری و ذخیره گاه گونه های درختی و جانوری از زمان شیوع ویروس کوید ۱۹ با بسته بودن ورودی های پارک بر روی وسایط نقلیه موتوری و کاهش تردد خودرویی و موتوری روزهای احیا و شکوه خود را سپری می کند. به طوری که هر گردشگری قادر است نهال های تازه رشد یافته بلوط و انجیلی و ممز و افرا را در عرصه مشاهده کند که چگونه فرصت رشد و احیا پیدا کرده اند. نزدیکی به طبیعت سلامت جسمی، ذهنی و معنوی انسان را بهبود می بخشد. از درون به انسان احساس زنده بودن می دهد و نباید آن را به خاطر تحولات اخیر مانند شهرنشینی، فناوری یا رسانه های اجتماعی به خطر

یابد. تغییرات ارتفاعی زیاد در پهنا ۲۰ تا ۷۰ کیلومتر از کناره ی دریا تا ارتفاعات البرز و تغییرات اقلیمی و بارشی متفاوت از شرق تا غرب ناحیه خزری سبب تنوع در شرایط اکولوژیکی و در نتیجه تنوع بی مانند در گونه های گیاهی و جانوری این بوم سازگان شده است. دکتر اسدی ادامه داد: جنگل های هیرکانی باقی مانده جنگل های پهن برگ خزان کننده از دوران سوم زمین شناسی (ترشیاری) هستند که فرآیند تکامل در آنها از ۲۵ تا ۵۰ میلیون سال پیش به شکل طبیعی و پیوسته تاکنون ادامه یافته است که روند پایدار و پیوسته تکامل، در میان جنگلهای پهن برگ خزان کننده در جهان بی نظیر است. اسدی تاکید کرد: با توجه به این پیشینه طولانی تکامل، تنوع زیستی موجود در این جنگلها منحصر به فرد و ویژه بوده و بسیار بالاتر از بوم سازگان های مشابه ثبت شده در فهرست میراث جهانی است. از جنگل های هیرکانی به عنوان مادر جنگل های جوان اروپا و شمال آمریکا یاد می شود زیرا با پایان دوران یخبندان و از میان رفتن جنگل های اروپا و شمال آمریکا به سبب دوره یخبندان، جنگلهای هیرکانی با وجود اقلیم معتدل ناشی از وجود دریای خزر و رشته کوه های البرز به حیات خود ادامه داده و پس از پایان دوره یخبندان گونه های گیاهی از این جنگل ها به اروپا و شمال آمریکا گسترش یافت؛ امروزه بسیاری از گونه های گیاهی موجود در این جنگل ها به شکل فسیل یا سنگواره در اروپا یافت می شوند به همین سبب از این جنگل ها به عنوان "فسیل زنده" یا "موزه طبیعی" یاد می شود. دکتر اسدی درباره تنوع نوعی در جنگل های هیرکانی گفت: از گونه های درختی منحصر به فرد و فسیل هیرکانی باید به گونه انجیلی (Parrotia persica) یا درخت آهنین اشاره کرد که با رنگ های شاخص طبیعی خود در پاییز چشم اندازی ویژه به این جنگل های بی نظیر می بخشد. انجیلی، گونه گیاهی اندمیک جنگل های شمال ایران و از بازماندگان عصر یخبندان است و بعنوان ذخیره ژنتیکی شناخته می شود.



خبر

۵۰ فضای آموزشی در سال آینده تحویل دانش آموزان گلستانی می شود



مدیرکل توسعه و تجهیز و نوسازی مدارس گلستان گفت: طی سال آینده ۵۰ فضای آموزشی تجهیز و تحویل دانش آموزان گلستانی می شود. به گزارش روابط عمومی، وحید فراهی در حاشیه مراسم توزیع تجهیزات آموزشی از توزیع ۱۵ میلیارد تومان تجهیزات آموزشی جدید در مدارس مناطق کم تر برخوردار استان خبر داد و اظهار کرد: در این مرحله ۶۵ دستگاه وانت تجهیزات آموزشی در بین مناطق محروم توزیع شد. وی افزود: تجهیز زیر ساخت ها و بهسازی مدارس جز اولویت کاری دولت سیزدهم قرار دارد. مدیرکل توسعه و تجهیز و نوسازی مدارس استان گلستان با اشاره به اینکه تاکنون ۵۰ طرح نوسازی و تجهیز در استان تحویل دانش آموزان شد، گفت: با توجه به اعتباراتی که از محل سفر ریاست جمهوری و اعتبارات تملک دارایی استان تزیق می شود این آمادگی وجود دارد که حدود ۴۰ تا ۵۰ پروژه دیگر برای ۶ ماه نخست سال ۱۴۰۳ آماده و تحویل دانش آموزان شود. فراهی اظهار کرد: سعی داریم سرانه فضای دانش آموزی را به سرانه متوسط کشور برسانیم.

»»

۱۵۰۰ دستگاه ناوگان عمومی

آماده جابه جایی مسافران نوروزی

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده ای گلستان گفت: در ایام نوروز امسال هزار و ۵۰۰ دستگاه ناوگان عمومی در گلستان آماده جابه جایی مسافران نوروزی است. به گزارش روابط عمومی، عادل مصدقی از آمادگی هزار و ۵۰۰ ناوگان عمومی در استان برای ایام نوروز امسال خبر داد و اظهار کرد: برای ایام نوروز امسال ۱۵۰ دستگاه اتوبوس، ۶۰۰ دستگاه مینی بوس و ۸۰۰ دستگاه سوار عمومی در نظر گرفته شد که کار جا به جایی مسافران را انجام خواهند داد. وی در خصوص افزایش قیمت بلیط برای ایام نوروز، افزود: امسال افزایش قیمت بلیط رخ نخواهد داد و برخی از استان ها کار همسان سازی را انجام دادند. مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده ای گلستان گفت: در استان گلستان ۷۶ شرکت و شعبه فعال است که از این تعداد ۴۰ شرکت تعاونی برای ایام نوروز امسال بلیط صادر می کنند. وی با اشاره به اینکه در طرح نوروزی کنترل معاینات فنی و ایمنی ناوگان در استان آغاز شده و تا ۳۳ اسفند ادامه دارد، افزود: برنامه پیش فروش بلیط را در دستور کار خود قرار داده ایم تا جا به جایی مسافران سهل و آسان باشد. مصدقی در خصوص پیش فروش بلیط ها برای ایام نوروز امسال، اظهار کرد: ۵۰ درصد از فروش بلیط شرکت های اتوبوس به صورت حضوری و ۵۰ درصد به صورت غیر حضوری فروخته خواهد شد که این طرح از ۲۴ اسفند آغاز و تا ۱۷ فروردین ادامه دارد.

انتخابات شاهد کمترین حضور مردم در انتخابات طی ۱۲ دوره انتخابات مجلس بودیم و این وضعیت در پایتخت و کلاشهرها ملموس تر بود. ثالثاً در انتخابات گذشته رقابت بین سه اردوگاه فکری «اصلاح طلب»، «اعتدالگرا» و «اصولگرا» برقرار بود اما در این دوره به صورت درون گفتگویی و بین دو یا چند خرده گفتمان از اصولگرایی برگزار شد. رابعاً از انتخابات این دوره سیاست زدایی شد؛ یعنی رقابت از حوزه سیاسی به سایر حوزه ها منتقل شد به نحوی که معیارهای قومی، قبیله ای، مذهبی، صنفی و طبقاتی به نسبت معیارهای سیاسی در این انتخابات اثرگذار تر بودند. نکته بعدی حضور پررنگ آراء باطله در این دوره از انتخابات است به نحوی که در چند شهر از جمله در یزد و شهریار و... آراء باطله رتبه دوم یا سوم را کسب نموده است. سخن گفتن از کیفیت رأی شاید با فرهنگ دموکراسی همخوانی نداشته باشد. اما به نظر می رسد در مسیر دستیابی به توسعه پایدار تنها آراء باکیفیت به دلیل اینکه هدفمند هستند مفید و مؤثر واقع می شوند و آراء توده ای سرگردان هیچ کمکی به استحکام پایه های توسعه سیاسی نخواهند کرد و آراء باکیفیت نیز زمانی به صندوقها سرازیر می شوند که انتخابات در فضایی سیاسی / حرفه ای، مطابق قانون، شفاف و منصفانه برگزار گردد. به نظر می رسد برای نخستین بار در تاریخ برگزاری انتخابات، در این دوره حضور آراء باکیفیت به کمترین نسبت رسیده باشد. سکوت طبقه متوسط در قبال انتخابات و عدم اقبال نخبگان سیاسی به مشارکت در آن هشدار است که زمامداران باید آن را جدی بگیرند.

ب- انتخابات مجلس شورای اسلامی: به هر روی انتخابات مجلس دوازدهم نیز به پایان رسید و عمده نتایج آن نیز اعلام شده است. در خصوص مقاطع زمانی مختلف در فرآیند این انتخابات بویژه در مقطع بررسی صلاحیتها بسیار می توان سخن گفت اما به دلیل اینکه موضوع این یادداشت چیز دیگری است از ورود به این بحث خودداری می نمایم اما انتخابات این دوره مجلس شورای اسلامی نیز بدون شگفتی نبود؛ اولاً برای نخستین بار در تاریخ نهاد انتخابات جمهوری اسلامی در کنار رویکرد «ایجابی» شرکت در انتخابات به صورت جدی رویکرد «سلبی» عدم مشارکت در انتخابات نیز مطرح شد و بر نتایج انتخابات نیز اثرگذار بود. ثانیاً بر اساس آمار رسمی در این دوره از

پژوهشگر و دانشجوی دکتری علوم سیاسی

یافتن به مجلس خبرگان بازمانده مانند حسین روحانی و صادق آملی لاریجانی ثالثاً برخی از نامزدهای برجسته این انتخابات که بعضاً حتی سمت امامت جمعه کلاشهرها را نیز داشته اند و در فضای مجازی نیز حضوری پررنگ دارند از اولویت انتخاب کنندگان افتاده و از صدر به ذیل یا میانه لیست منتخبین انتقال یافته اند. از جمله آیت الله سیداحمد علم الهدی و آیت الله سید یوسف طباطبایی نژاد. رابعاً در استانهایی که ترکیب جمعیتی شیعه و سنی دارند اتفاق بدیعی افتاده و نامزدهای شیعه با انتخاب نشده اند یا از اولویت افتاده اند؛ به عنوان مثال در دو استان سیستان و بلوچستان و کردستان تماماً علمای سنی منتخب مردم بوده اند و در استان گلستان نیز عالم سنی مذهب اولویت نخست مردم بوده است و یکی از علمای شناخته شده استان که سابقه عضویت در مجلس خبرگان را نیز دارد از راهیابی به این مجلس بازماند.

الف- انتخابات مجلس خبرگان: در این دوره از انتخابات اولاً برخی از نمایندگان سابق مجلس خبرگان به دلایل مختلف شرکت نکردند که جزو السابقون بودند از جمله آیت الله سید کاظم نورمفیدی. ثانیاً برخی از چهره های معروف و اثرگذار روحانیت که جزو مدیران ارشد نظام و حتی بعضاً سران قوای سه گانه بودند یا رد صلاحیت شدند یا در صورت تأیید صلاحیت با عدم اقبال مردم مواجه شدند و از راه

انتخابات ششمین دوره مجلس خبرگان رهبری و دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی به پایان رسید. این دو انتخابات در فضایی متفاوت از دوره های قبل برگزار شد و گروههای بزرگی از شهروندان در قالبهای متنوع، متکثر و بعضاً متضاد دست به کنش سیاسی زدند از جمله شرکت «فعال» در قالب حضور در تمام فرآیندهای انتخاباتی، شرکت «نیمة فعال» در قالب حضور در پای صندوقهای رأی گیری، شرکت «منفعل» در قالب ارائه رأی مخدوش یا سفید، «بایکوت» انتخابات در قالب عدم حضور در هیچیک از مراحل انتخابات و «عدم شرکت فعال» در قالب تشویق دیگران به عدم حضور در هیچیک از مراحل انتخابات. اما نکته مثبت و مغتنم ماجرا این بود که همه این کنشهای متفاوت در فضایی بدور از تنش و خشونت شکل گرفت و در زمینه حفظ امنیت و ثبات جامعه طی ایام برگزاری انتخابات همه مردم ایران در کنار هم برنده شدند. صرف نظر از مقدمات و پیامدها و میزان مشارکت و نتایج حاصله از این دو انتخابات، در این دوره شاهد مواردی بودیم که مسبقاً به سابقه نبوده و از شگفتیهای این انتخابات به شمار می روند. در این یادداشت تلاش کردیم اختصاراً به برخی از این موارد اشاره کنیم.



شگفتی های انتخابات ۱۱ اسفند ۱۴۰۲



حسین دوست محمدی

آغاز عید همدلی در گلستان

خانه امید محرومان را روشن کنیم



و میادین اصلی شهری برپا می شود. فردی گفت: با توجه به فرامین رهبر معظم انقلاب مبنی بر مواسات و همدلی در ماه رمضان و نوروز ۱۴۰۳، تلاش خواهیم کرد آشپزخانه های مهدوی را در استان راه اندازی کنیم. معاون توسعه مشارکت های مردمی کمیته امداد گلستان از طبخ بیش از یک میلیون و ۱۰۰ هزار پرس غذای گرم در آشپزخانه های مهدوی گلستان خبر داد و افزود: همچنین ۸۵ هزار بسته معیشتی نیز ویژه تمامی مددجویان تحت پوشش کمیته امداد تدارک دیده شده است. فردی از زحمات آموزش و پرورش قدردانی کرد و گفت: با توجه به شرایط موجود در استان، یکشنبه ۲۰ اسفند زنگ احسان و نیکوکاری در تمامی مدارس استان نواخته می شود.

بهمن ماه کار خود را آغاز کردیم و تا ۲۲ اسفند جشن نیکوکاری در جای جای استان برگزار خواهد شد. وی از برپایی ۳۳۵ پایگاه نیکوکاری در گلستان خبر داد و یادآور شد: ۴۰ پایگاه در استان

از اهداف کمیته امداد جریان سازی و مردمی سازی خیر و احسان است، یادآور شد: در همین راستا در پایان هر سال جشن ملی نیکوکاری برگزار می شود. فردی خاطر نشان کرد: امسال از ابتدای

معاون توسعه مشارکت های مردمی کمیته امداد گلستان از آغاز هفته نیکوکاری با شعار «عید همدلی» در این استان خبر داد و از مردم خواست در آستانه ماه رمضان و سال نو نیازمندان را فراموش نکنند. به گزارش روابط عمومی، جواد فردی اظهار کرد: تا ۱۴ تا ۲۰ اسفند به نام هفته احسان و نیکوکاری نامگذاری شده تا در قالب این طرح به امور نیازمندان و مددجویان تحت پوشش کمیته امداد در پایان سال بیشتر رسیدگی شود. وی از مردم خواست با مشارکت در جشن نیکوکاری، در آستانه سال نو و ماه رمضان به یاری نیازمندان و محرومان بشتابند تا این خانواده ها بدون دغدغه به استقبال سال جدید بروند. معاون توسعه مشارکت های مردمی کمیته امداد گلستان با بیان اینکه یکی



۵۳ پارک روستایی در گلستان احداث شد



مدیرکل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی گلستان از احداث ۵۳ پارک روستایی به مساحت ۷۳ هزار متر مربع در گلستان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، سید محمد حسینی در حاشیه افتتاح پارک‌های روستایی گلستان اظهار کرد: یکی از اقدامات بنیاد مسکن انقلاب اسلامی در روستاها، احداث بوستان، پارک کودک و پیاده رو سازی است که به منظور توسعه فضای سبز در روستاها و با هدف ایجاد روحیه، طراوت، نشاط و افزایش جذابیت‌های بصری در محیط‌های روستایی و محلی برای گذران اوقات فراغت و دوره‌های سنین مختلف اجرا می‌شود. وی افزود: در همین راستا بنیاد مسکن انقلاب اسلامی تاکنون در ۵۳ روستای استان اقدام به احداث پارک و بوستان کودک به مساحت بیش از ۷۳ هزار متر مربع کرده است. مدیرکل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان گلستان گفت: از دیگر اقدامات بنیاد در این خصوص می‌توان به پیاده‌رو سازی و محوطه سازی در حاشیه معابر اصلی روستاها اشاره کرد که تاکنون ۵۱۸ هزار مترمربع پیاده‌رو سازی و محوطه سازی در روستاهای استان در راستای طرح هادی روستاها اجرایی شده است. حسینی در پایان ضمن تشکر از دهیاران و روستائینان جهت مشارکت با بنیاد در این زمینه، بر حفظ و نگهداری پارک‌ها، پیاده‌روها و فضاهای سبز احداث شده در روستاها تأکید کرد.



جلوگیری از اپیدمی زنگ زرد گندم با سمپاشی و کانون کوبی

مدیر شرکت خدمات حمایتی کشاورزی گلستان گفت: سمپاشی و کانون کوبی مزارع از راه‌های جلوگیری از اپیدمی زنگ زرد گندم در گلستان است. به گزارش روابط عمومی، سید صمد ضیایی اظهار کرد: یکی از تهدیدات جدی در زمینه کشاورزی و مخصوصاً مزارع تکثیری بذر گندم خصوصاً در مناطق آبی، بیماری زنگ زرد یا زنگ نواری گندم است. وی افزود: با توجه به افزایش رطوبت هوا و بارندگی‌های ممتد، گزارش شده که پیمانکاران برای جلوگیری از اپیدمی شدن این بیماری نسبت به سمپاشی و کانون کوبی مزارع خود از مرحله پنجه زنی تا پایان ساقه دهی اقدام کنند. وی تصریح کرد: برابر پیش‌بینی‌های اداره کل هواشناسی استان، پیامدهای ناشی از تنش‌های غیر زیستی دور از انتظار نمی‌باشد لذا با افزایش دما و رطوبت مناسب بیماری‌های قارچی نیز در هفته‌های آینده توسعه بیشتری خواهد داشت. وی خاطرنشان کرد: بیش از ۸۰ درصد عملکرد، حاصل از نقش سه برگی بوته‌ها، خصوصاً سه برگ منتهی به خوشه است، بنابراین حفظ آنها در پایداری عملکرد حیاتی است. ضیایی تأکید کرد: برای تولید بهتر باید مبارزه شیمیایی علیه بیماری‌های قارچی زنگ و فوزاریوز خوشه از مرحله ساقه دهی و شروع گلدهی برای حفظ این سه برگ اقدام نمایند.



اقتصاد در سالی که در پیش است



هادی حق شناس

وقتی به سال ۱۴۰۲ نگاه می‌کنیم، چه گزاره‌هایی در ذهن شکل می‌گیرند؟ این پرسشی است که این روزها بسیاری از فعالان رسانه به دنبال پاسخ آن هستند. قبل از هر چیز باید دید برای دورنمای سال ۱۴۰۲ چه اهدافی در نظر گرفته شده بود. مهم‌ترین هدف برای سال جاری رونق تولید و مهار تورم بود. این دو هدف هیچ کدام محقق نشده‌اند. به عبارت روشن‌تر، از جمله مهم‌ترین اتفاقاتی که در سال ۱۴۰۲ در بخش اقتصاد شکل گرفت، وعده مهار تورم بود که عملاً این وعده محقق نشد. فراموش نباید کرد که اساساً سال ۱۴۰۲ با دوگانه رشد تولید و مهار تورم نامگذاری شد، اما در عمل دولت موفق به مهار تورم و رونق تولید نشد. نه تنها بهبودی در این شاخص‌ها مشاهده نشد بلکه این شاخص‌ها به سمت نزول حرکت کردند. البته دولت سیزدهم، آمارها را به گونه‌ای خاص ارایه کرده و اعلام می‌کند، تورم نقطه به نقطه اندکی کاهش یافته است و شاخص‌ها با دیدگاه‌های خاص کمی بهبود یافته‌اند! اما نمی‌توان انکار کرد که تورم میانگین در اقتصاد ایران (به عنوان مهم‌ترین رویکرد تورمی) بالای ۴۰ درصد باقی مانده. این بالای ۴۰ درصد بودن تورم، بسیاری از بنیان‌های اقتصادی ایران را تضعیف کرده

است. از سوی دیگر انتظار این بود که در سال ۱۴۰۲ برنامه هفتم زودتر به تصویب رسیده و این برنامه به مبنایی برای تدوین بودجه ۱۴۰۳ بدل می‌شد. اما تقدم و تأخر این دو گزاره مهم اقتصادی (برنامه هفتم و بودجه ۱۴۰۳) به هیچ وجه رعایت نشد تا مشکلات عدیده‌ای از بطن آنها بیرون بیاید. بودجه در شرایطی ارائه شد که توجهی به برنامه هفتم در ردیف‌های آن دیده نمی‌شد. سومین مساله در خصوص اقتصاد ایران در سال ۱۴۰۲، حجم بودجه سال آینده کل کشور است. زمانی که مجلس لایحه بودجه ۱۴۰۳ را دریافت کرد، آن را به دلیل مشکلات فراوان پس داد؛ اما پس از ارائه دوباره بودجه توسط دولت، این انتظار وجود داشت که مجلس بودجه را واقع‌بینانه‌تر بررسی کند. اما چنین اصلاحاتی اعمال نشد. رشد بودجه‌ها چه بودجه جاری، چه بودجه شرکت‌ها و چه بودجه کل کشور، منشأ تورم در سال آینده را شکل داد. امروز تورم در اقلام خوراکی و بسیاری از اقلام دیگر بسیار بیشتر از نرخ رسمی تورم است. همچنین از آنجا که سال ۱۴۰۲ سال انتخابات مجلس بود و از سوی دیگر سال سوم عمر دولت بود و دولت‌ها در سال سوم عمر خود، می‌توانند از اجرای برنامه‌های سال‌های اول و

ابتلا به سالک ۱۷ درصد کاهش یافت

کوبی، چونده‌گشی و طعمه‌گذاری در محل زندگی موش صحرایی تا فاصله یک کیلومتری روستاهای کانون بیماری هر ساله در چندین نوبت اجرا می‌شود تا احتمال انتقال بیماری از پشه آلوده که از خون موش‌های صحرایی تغذیه می‌کند به انسان کاهش یابد. باقری با اشاره به انجام فعالیت‌های تحقیقاتی پیرامون بیماری سالک در ۲ آزمایشگاه حشره‌شناسی در گنبدکاووس و کلاله، گفت: امسال عملیات کنترل حشره‌شناسی برای شناسایی میزان وجود حشرات ناقل بیماری در پنج شهرستان نوار شمالی استان شامل گنبدکاووس، کلاله، مراوه‌تپه، گمشان و آق‌قلا انجام شد. وی گفت: ورود میدانی کارشناسان بهداشت برای بیماریابی در کنار آموزش‌های ارائه به جوامع محلی، نقش خوبی در کاهش روند ابتلا و شناسایی به موقع افراد مبتلا در استان گلستان داشته است. سالک یک بیماری پوستی طولانی مدت همراه با درد و زخم است که انگل آن از حیوانات جونده به ویژه نوعی موش صحرایی به نام رومبوموس و از طریق پشه خاکی به انسان منتقل می‌شود. در صورت درمان به موقع، این بیماری پوستی حداکثر در سه ماه بهبود خواهد یافت و بی‌توجهی به درمان باعث می‌شود تا در محل زخم یک جوش‌گاه فرو رفته ایجاد شده و به صورت دائم باقی بماند.



در پی خواهد داشت. همچنین بیماری سالک در برخی مواقع به دلیل گزش پشه آلوده در ناحیه پا برای گروهی از مردم از جمله کشاورزان، افراد نظامی و انتظامی و کارگران هنگام پوشیدن کفش و انجام کارهای روزانه مشکلات زیادی را ایجاد می‌کند. مدیر پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های مرکز بهداشت گلستان افزود: مراکز درمان سالک در تمام شهرستان‌های استان فعالیت دارد و خدمات دارویی و درمانی به صورت رایگان در اختیار مبتلایان قرار می‌گیرد. باقری ادامه داد: مرکز بهداشت گلستان با تمرکز بر برنامه‌های پیشگیری، تحقیقات و درمان اولویت خود را کاهش موارد ابتلا به بیماری سالک قرار داده است و هر ساله کلاس‌های آموزشی با موضوع رعایت توصیه‌های بهداشتی پیشگیرانه

در پی خواهد داشت. همچنین بیماری سالک در برخی مواقع به دلیل گزش پشه آلوده در ناحیه پا برای گروهی از مردم از جمله کشاورزان، افراد نظامی و انتظامی و کارگران هنگام پوشیدن کفش و انجام کارهای روزانه مشکلات زیادی را ایجاد می‌کند. مدیر پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های مرکز بهداشت گلستان افزود: مراکز درمان سالک در تمام شهرستان‌های استان فعالیت دارد و خدمات دارویی و درمانی به صورت رایگان در اختیار مبتلایان قرار می‌گیرد. باقری ادامه داد: مرکز بهداشت گلستان با تمرکز بر برنامه‌های پیشگیری، تحقیقات و درمان اولویت خود را کاهش موارد ابتلا به بیماری سالک قرار داده است و هر ساله کلاس‌های آموزشی با موضوع رعایت توصیه‌های بهداشتی پیشگیرانه

کمبود چه مواد غذایی

باعث افزایش ابتلا به افسردگی می شود؟



دچار افسردگی هستند، دارای کمبود سروتونین می‌باشند. این ماده مغذی در گوشت مرغ و گاو، مغزها، ماهی، شیر، تخم مرغ، پنیر و برخی سبزی‌ها به میزان زیاد موجود است. مصرف مواد حاوی کربوهیدرات ورود تریپتوفان را به مغز افزایش می‌دهد. مواد غذایی حاوی کربوهیدرات عبارتند از: غلات، حبوبات، سبزی‌های نشاسته‌ای مانند سیب زمینی، لپنیات و میوه‌ها. برخی مواد غذایی که اثر ضد افسردگی دارند: چای سبز، ماهی، روغن زیتون، چربی‌های ضروری.

الگوی غذایی

مصرف بیشتر سبزی، میوه، مغزها، حبوبات و غلات کامل (سبوس دار)، روغن زیتون، دانه‌های خوراکی، ماهی و لبنیات کم چرب در مقایسه با مصرف گوشت قرمز پرچرب، لبنیات پرچرب، کره و روغن‌های حیوانی، الگوی غذایی مناسب تری برای پیشگیری و درمان افسردگی می‌باشد.

چاقی

افراد چاق به علل مختلف بیشتر به افسردگی مبتلا می‌شوند. از سوی دیگر افسردگی نیز می‌تواند فرد را مستعد چاقی کند. بنابراین در افراد افسرده باید مراقب چاقی بود و افراد چاق را تشویق به داشتن فعالیت بدنی و کاهش مصرف مواد پرکالری نمود.

قهوه و مواد دیگر حاوی کافئین

افرادی که دچار افسردگی هستند، معمولاً از کافئین برای بالا بردن انرژی خود استفاده می‌کنند. اما این اقدام می‌تواند کاملاً اشتباه باشد. کافئین، سیستم عصبی را تحریک می‌کند، بنابراین مقدار زیاد آن می‌تواند مانع استراحت خوب شبانه شود. کافئین از خواب عمیق جلوگیری می‌کند. تحریک بیش از حد سیستم عصبی می‌تواند به طور بالقوه باعث افزایش سطح اضطراب گردد. اضطراب و افسردگی معمولاً دست در دست هم حرکت می‌کنند و این امر، بهبودی را دشوارتر می‌سازد.

ویتامین E: این ویتامین به علت اثرات آنتی اکسیدانی زیادی که دارد، می‌تواند در درمان و پیشگیری از افسردگی موثر باشد. روغن‌های گیاهی بهترین منابع آن هستند. میزان ویتامین E در روغن آفتابگردان، کلزا، ذرت، زیتون و مغزها به ویژه بادام زیاد است. باید توجه داشت که سرخ کردن در حرارت بالا باعث تخریب این ویتامین می‌شود.

ویتامین C: غلظت این ویتامین در مغز زیاد است و به نظر می‌رسد در تنظیم فعالیت‌های عصبی نقش داشته باشد. به علاوه این ویتامین دارای خواص آنتی اکسیدانی است. سبزی‌ها و میوه‌ها به ویژه مرکبات بهترین منبع آن می‌باشند. ویتامین C بسیار حساس است و مقداری از آن در زمان پخت از دست می‌رود. حتی در یخچال نیز بعد از ۲۴ ساعت ۴۵ درصد این ویتامین کاهش می‌یابد.

منیزیم: سطح منیزیم در بدن افراد مبتلا به افسردگی کمتر از افراد سالم است. به نظر می‌رسد که دریافت منیزیم در کاهش افسردگی موثر است. دانه‌ها، مغزها، حبوبات، سبزی‌های برگ سبز تیره مانند منیزیم منابع خوب این ماده مغذی هستند. شیر نیز در صورتی که به مقدار کافی مصرف شود، یکی از منابع منیزیم محسوب می‌شود.

سلنیم: کمبود این ماده می‌تواند با افسردگی مرتبط باشد. میزان سلنیم غذا بستگی به محتوای آب و خاک هر منطقه دارد. غذاهای دریایی، جگر، گوشت قرمز و ماهیان منابع عمده این ماده هستند.

تریپتوفان: یک اسید آمینه ضروری است که بدن قادر به ساختن آن نیست. این ماده پیش ساز سروتونین است. سروتونین اثرات ضد افسردگی دارد. هنگامی که سروتونین در مغز فعال است، احساس خوب بودن در فرد تقویت می‌گردد. به نظر می‌رسد برخی از کسانی که

اسیدچرب عبارتند از غذاهای دریایی به ویژه ماهی‌های چرب، تخم مرغ‌های غنی شده با امگا۳، روغن کانولا، روغن بذر کتان، گردو، سویا و سبزیجات برگ سبز بر همین اساس توصیه کلی این است که تمام بزرگسالان حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف کنند.

اسید فولیک: سطح اسید فولیک در خون برخی از افراد مبتلا به افسردگی پایین است. جگر، قارچ و سبزی‌های برگ سبز (به ویژه اسفناج و کلم بروکلی)، گوشت گاو کم چرب، سیب زمینی، نان گندم کامل، آب پرتقال و لوبیا از منابع اسید فولیک هستند.

ویتامین B۱۲: سطوح بالاتر این ویتامین در خون افراد افسرده سبب می‌شود که این افراد به درمان جواب بهتری بدهند. منابع غذایی ویتامین B۱۲ عبارتند از: جگر، کلیه، شیر، ماهی، تخم مرغ، ماهی و گوشت.

روی: این عنصر نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی دارد. تعادل این عنصر در بدن در پیشگیری و درمان افسردگی موثر است. گوشت، مرغ، ماهی، شیر و فراورده‌های آن، جگر، غلات کامل، لوبیا و مغزها از منابع روی هستند.

آهن: کمبود آهن می‌تواند سبب بی‌حوصلگی شود. این ماده مغذی در جگر بیش از سایر منابع غذایی و سپس در غذاهای دریایی، کلیه، قلب، گوشت بدون چربی، گوشت پرندگان، زرده تخم مرغ، میوه‌های خشک، غلات کامل و نان غنی شده وجود دارد. آهن موجود در منابع گیاهی مانند حبوبات و برخی سبزی‌های سبز رنگ به مقدار کمتری جذب می‌شود.

ویتامین B۶: مصرف این ویتامین در درمان و پیشگیری از افسردگی موثر است. این ویتامین به طور گسترده در غذاها وجود دارد. گوشت، غلات کامل به خصوص گندم، سبزی‌ها و مغزها حاوی این ویتامین هستند.

هنگامی که فردی دچار افسردگی باشد، سطح انرژی در او کمتر از حد معمول است و اشتیاق و اشتها برای بسیاری از چیزها از جمله غذا در او از بین می‌رود و در نتیجه تغذیه فرد دچار اختلال می‌شود. به گزارش ایرنا زندگی، افسردگی یکی از شایع‌ترین مشکلات بهداشت روان است. طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۰۲ میلادی افسردگی از نظر باری که به جامعه تحمیل می‌کند چهارمین رتبه را در بین بیماری‌ها داراست و شایع‌ترین علت ناتوانی محسوب می‌شود. در ایران نیز افسردگی جزو هفت علت اول بار بیماری و ناتوانی در سنین مختلف به شمار می‌رود. عوامل تغذیه‌ای نقش مهمی در بروز افسردگی دارند. از طرف دیگر کسانی که دچار افسردگی هستند غالباً تغذیه نامناسبی دارند و بنابراین از این جهت در معرض خطر می‌باشند. هنگامی که فردی دچار افسردگی باشد، سطح انرژی در او کمتر از حد معمول است و اشتیاق و اشتها برای بسیاری از چیزها از جمله غذا در او از بین می‌رود و در نتیجه تغذیه فرد دچار اختلال می‌شود. کاهش یا افزایش وزن ناخواسته و جذب ناکافی ویتامین‌ها و مواد معدنی غالباً با افسردگی ارتباط دارد. افرادی که بیشتر در معرض این خطرات می‌باشند افراد مسنی هستند که تنها زندگی می‌کنند و یا کسی که آنها را تشویق به خوردن مواد غذایی مناسب و کافی کند را ندارند.

برخی از مهمترین علل تغذیه‌ای اثرگذار بر افسردگی عبارتند از:

کمبود برخی مواد مغذی

کمبود برخی از مواد مغذی در رژیم غذایی فرد می‌تواند سبب ایجاد افسردگی شود یا حالت افسردگی فرد را تشدید نماید.

این مواد مفید عبارتند از:

اسیدهای چرب امگا۳: کمبود این مواد در رژیم غذایی می‌تواند افراد را مستعد افسردگی کند. منابع غذایی این

گیاهانی که استرس را کاهش می دهند

وضعیت روحی و جسمی کمک می کند و سموم مضر هوا را که بر سلامت افراد تأثیر می گذارند، از بین می برد. مراقبت از این گیاه آسان است پس حتماً یک گیاه نخل پروانه برای خانه و محل کار خود تهیه کنید.

گیاه نعناع

گیاه نعناع با رایحه نعنایی به ما کمک می کند تا در خانه و محل کار با طراوت و شاداب بمانیم. این گیاه به دلیل وجود منتول در کاهش استرس و اضطراب معروف است و در طول روز ما را سرشار از انرژی نگه می دارد. با قرار دادن یک گلدان کوچک روی میز اداری یا قفسه کناری اتاق خواب می توانید انرژی خود را تا پایان روز تخلیه نکنید.

گیاه پیچک

پیچک یک گیاه خانگی مفید برای تسکین استرس و اضطراب است زیرا سرردر را کاهش می دهد و باعث خواب راحت می شود. این گیاه آویزان برای افراد مبتلا به آسم و آلرژی مفید است و موجب تسکین علائم آلرژی خواهد شد. این گیاه بهترین گیاه برای شرایط نامطلوب هوا است و به دور نگه داشتن بیماری های منتقله از هوا کمک می کند. به دلیل کمیاب بودن آن، ممکن است نتوانید این گیاه را به راحتی در بازار پیدا کنید.

گل داودی

گل های داودی می توانند به کاهش علائم نگرانی و استرس کمک کنند. این گل ها در واقع گیاهان تسکین دهنده استرس هستند که باید در خانه و محل کار نگهداری شوند. گل داودی فعالیت ژن های خاصی را که در موقعیت های استرس زا بیش از حد تحریک می شوند، کاهش می دهد. این گیاه به چای طعم عالی می بخشد و مصرف چای آن به کاهش استرس و افزایش متابولیسم کمک می کند.

رزماری

اگر رزماری را تنها به عنوان یک گیاه طعم دهنده به غذا می دانید، در اشتباه هستید زیرا نگهداری رزماری در خانه به کاهش سطح هورمون استرس کورتیزول در خون کمک می کند. تحقیقات نشان می دهد عطر رزماری می تواند عملکرد شناختی را بهبود بخشد و به کاهش علائم اضطراب کمک کند.



را بهبود می بخشد. این گیاه را با ظاهر منحصر به فرد می توان در یک گلدان کوچک زیبا نگهداری کرد تا به کاهش سرردر، سوزش چشم و مشکلات تنفسی کمک کند.

گیاه اسطوخودوس

یکی از تسکین دهنده ترین گیاهانی که باید در خانه و محل کار نگهداری کرد، گیاه اسطوخودوس است که به خاطر رایحه بهشتی خود شناخته شده است. بو و عطر مسحورکننده این گیاه به آرامش ذهن، تسکین اضطراب و استرس و به خواب بهتر کمک می کند. این گیاه داخلی بسیار زیباست و به زیبایی دکوراسیون منزل می افزاید.

گیاه بابونه

گیاه بابونه یکی از بهترین گیاهان تنش زا برای نگهداری در خانه و محل کار است. این گیاه علاوه بر زیبایی ظاهری، فواید زیادی برای سلامتی دارد. چای بابونه یکی از طعم های معروف چای است که توسط مردم کشورهای خارجی مصرف می شود و به کاهش ناراحتی معده کمک می کند. همچنین با افزایش متابولیسم و بهبود سیستم گوارش، بدن را پاک می سازد.

نخل پروانه

نخل پروانه یک گیاه تصفیه کننده بسیار محبوب برای کاهش استرس است که می توان آن را در منازل و هم در ادارات نگهداری کرد. این گیاه به کاهش سطح اضطراب و فشار خون و به نوبه خود بهبود

که داشتن آن در خانه یا محل کار می تواند وضوح ذهنی را بهبود بخشد.

گیاه یاسمن

این گیاه شاداب نه تنها دارای گل های زیبا و چشم نوازی است، بلکه یک راه طبیعی برای کاهش استرس و اضطراب در محل کار و خانه می باشد. گیاه یاسمن به کاهش سطح اضطراب و استرس کمک می کند. همچنین، با افزایش بهره وری و ایجاد یک محیط تازه و بوی خوب، به داشتن احساس بهتر کمک می کند. این گیاه زیبا نه تنها دکور اتاق را روشن می سازد، بلکه با عطر و اکسیژن تازه خود به شاداب نگه داشتن محیط نیز کمک می کند.

گیاه آلوئه ورا

گیاه آلوئه ورا به دلیل خواص غنی و فواید بی نهایت برای سلامتی همیشه یکی از بهترین انتخاب ها در بین مردم برای خانه و افراد پرکار بوده است. ابزارهای الکترونیکی اثرات مضر بر انسان می گذارند، با داشتن این گیاه داخل خانه به کاهش تشعشعات مضر دستگاه های الکترونیکی در خانه کمک کنید. این گیاه تصفیه کننده طبیعی هواست که به کاهش اضطراب و استرس کمک می کند.

گیاه مار

گیاه مار یکی از بهترین گیاهان استرس زا است که می توانید آن را در خانه و محل کار خود نگهداری کنید. نگه داشتن گیاه مار در اتاق خواب یا روی میز اداری، با از بین بردن سموم مضر و تامین هوای تازه، تنفس

گیاهان آپارتمانی علاوه بر زیبایی فواید دیگری هم دارند که یکی از این ویژگی ها ضد استرس بودن آنها است. پس در هنگام خرید به ویژگی آنها بیشتر دقت کنید. به گزارش ایرنا زندگی، همانطور که می دانید امروزه مشکلات زیادی به دلیل استرس و اضطراب در خانه و محل کار بوجود می آید. با وجود اینکه در حال حرکت به سمت مدرن سازی هستیم و با کسب درآمد بیشتر، استانداردهای بهتری را برای خود به ارمغان می آوریم اما در مراقبت از بدن، ذهن و در نهایت سلامت خود ناتوانیم و در دنیای زندگی می کنیم که مشکلات روان بیش از هر چیز دیگری رایج است. بر اساس مطالعات، اختلالات روانی یکی از علل اصلی بیماری و ناتوانی در سراسر جهان است، بنابراین بسیار مهم است که اقداماتی را برای ریشه کنی و کاهش استرس در محل کار و خانه انجام دهیم به همین دلیل در این بخش به معرفی گیاهانی می پردازیم که به کاهش استرس و اضطراب کمک می کنند.

گیاه ریحان

گیاه ریحان یکی از رایج ترین گیاهانی است که می توانید در خانه ها پیدا کنید زیرا این گیاه دارای خاصیت ضد استرس است که به تسکین استرس و اضطراب کمک می کند. از برگ های ریحان برای مصارف زیادی مانند سس سالاد، درمان زخم معده، نیش حشرات و گلودرد استفاده می شود. این گیاه به عنوان یک آدپتوژن عمل می کند (ماده ای طبیعی که به بدن کمک می کند تا با استرس سازگار شود) به همین دلیل است

متولبی جدید پارک جنگلی قرق مشخص شد



پارک جنگلی قرق در ۲۴ کیلومتری گرگان که مدت ها از نداشتن متولبی برای ایجاد زیرساخت و نگهداری اصولی در رنج بود در آستانه واگذاری به سازمان همیاری شهرداری های گلستان است. به گزارش ایرنا، استاندار گلستان ۲۱ دی ماه امسال در سفر به قرق و نشست با معتمدان و نخبگان این شهر، پس از درخواست امام جمعه بهارن و شورای اسلامی شهر قرق، به اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان برای تعیین تکلیف این پارک جنگلی ۲ هفته فرصت داد. مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری گلستان در این ارتباط گفت: با هماهنگی و دستور استاندار، سازمان همیاری شهرداری های استان متولبی پارک جنگلی قرق خواهد شد که قرارداد این همکاری تا چند روز آینده بسته می شود. حمید سلامتی اظهار امیدواری کرد: با واگذاری پارک جنگلی قرق به سازمان همیاری شهرداری های استان، قبل از سال جدید بخشی از زیرساخت های حضور گردشگران و زائران امام هشتم (ع) فراهم شود. وی خاطرنشان کرد: پارک جنگلی قرق برای به روز کردن زیرساخت ها و جذب گردشگران نیاز به مدیریت واحد و منسجم برای سرمایه گذاری دارد که این اداره کل کتابچه مدیریت پارک تهیه و به تصویب استانی و سازمان جنگل ها و مراتع رسانده است. سلامتی گفت: با وجود این که اولویت واگذاری مدیریت پارک جنگلی قرق با شهرداری این شهر بود ولی به دلیل استقبال نکردن این نهاد با هماهنگی استاندار، سازمان همیاری شهرداری های استان به عنوان متولبی این پارک انتخاب شد. پارک طبیعی قرق در محیط جلگه ای قرار دارد. مساحت این پارک جنگلی به ۶۵۰ هکتار می رسد و درختان آن بیشتر از گونه های انجیلی و مرمر است. در این پارک منحصر به فرد، گونه های جنگلی دیگر شامل بلوط، نمدار، توسکای قشلاقی، افرا، خرمندی و آزاد و پوشش درختچه ای و گیاهی همانند سایر رویشگاه های جلگه ای ایران وجود دارد.

آگهی ثبتی

آگهی قانونی تعیین تکلیف وضعیت

ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف

رای شماره ۱۴۰۲/۳۱۲۰۹۰۰۲۴۸ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۳۰ هیئت قانون تعیین تکلیف اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بندرگز درخصوص کلاسه پرونده ۱۴۰۱۱۱۴۴۱۲۰۰۹۰۰۳۳۰ شش دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۵۶۹۵ متر مربع دارای پلاک ۲۱۲۹/۴-۴ از اصلی واقع در اراضی نوکنده بخش ۲ حوزه ثبتی بندرگز، ملکی آقای محمدمهدی معقولی فرزند اصغر به کد ملی ۲۲۴۹۰۹۱۳۲۶ که از مالک رسمی آقای عسکر کاویانی خریداری کرده است. چنانچه اشخاص اعم از حقیقی و حقوقی ادعا یا اعتراضی نسبت به اصل، حدود و حقوق از تقاضای دارند می توانند ظرف مدت ۲ ماه اعتراض خود را کتبا به اداره ثبت اسناد و املاک بندرگز اعلام کنند و از تاریخ اعتراض به دادگاه صالح قضایی دادخواست تقدیم نمایند و طرف مدت یک ماه گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک بندرگز تقدیم نمایند در غیر اینصورت سند مالکیت جدید به نام متقاضی ثبت صادر خواهد شد. ضمناً صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه معترض و متضرر به دادگاه نخواهد بود.

تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۲/۱۲/۲

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۲/۱۹

سید عیسی میرکاطمی - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک بندرگز - م.الف: ۵۵۸

آگهی قانونی تعیین تکلیف وضعیت

ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف

رای شماره ۱۴۰۲/۳۱۲۰۹۰۰۲۳۱۴ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۷ هیئت قانون تعیین تکلیف اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بندرگز درخصوص کلاسه پرونده ۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۰۰۹۰۰۳۳۰ شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۹۹۳ متر مربع که مقدار ۲۵۵ سهم مشاع از ۱۲۰ سهم شش دانگ عرصه وقف عام است مغرور و مجزا شده از پلاک ۵- اصلی واقع در جفانگده بخش ۲ حوزه ثبتی بندرگز، ملکی آقای حمید طهماسبی فرزند طالب به کد ملی ۲۲۴۹۷۵۷۵۹۳ که از مالک رسمی آقای طالب طهماسبی خریداری کرده است. چنانچه اشخاص اعم از حقیقی و حقوقی ادعا یا اعتراضی نسبت به اصل، حدود و حقوق از تقاضای دارند می توانند ظرف مدت ۲ ماه اعتراض خود را کتبا به اداره ثبت اسناد و املاک بندرگز اعلام کنند و از تاریخ اعتراض به دادگاه صالح قضایی دادخواست تقدیم نمایند و طرف مدت یک ماه گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک بندرگز تقدیم نمایند در غیر اینصورت سند مالکیت جدید به نام متقاضی ثبت صادر خواهد شد. ضمناً صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه معترض و متضرر به دادگاه نخواهد بود.

تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۲/۱۲/۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۲/۱۹

سید عیسی میرکاطمی - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک بندرگز - م.الف: ۵۶۰

آگهی قانونی تعیین تکلیف وضعیت

ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف

رای شماره ۱۴۰۲/۳۱۲۰۹۰۰۲۳۱۴ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۷ هیئت قانون تعیین تکلیف اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بندرگز درخصوص کلاسه پرونده ۱۴۰۱۱۱۴۴۱۲۰۰۹۰۰۳۳۰ شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی که مقدار ۹ سهم و ۱۸۱ ضرب مشاع از ۱۲۰ سهم شش دانگ قراء فوق وقف عام می باشد. به مساحت ۱۶۷۵ متر مربع دارای پلاک ۶- اصلی واقع در اراضی وطن بخش ۲ حوزه ثبتی بندرگز، ملکی آقای سید علی سید علوی فرزند ابوالحسن به کد ملی ۲۲۴۹۷۹۲۹۲۵ که از مالک رسمی آقای موسی الرضا سلیمی خریداری کرده است. چنانچه اشخاص اعم از حقیقی و حقوقی ادعا یا اعتراضی نسبت به اصل، حدود و حقوق از تقاضای دارند می توانند ظرف مدت ۲ ماه اعتراض خود را کتبا به اداره ثبت اسناد و املاک بندرگز اعلام کنند و از تاریخ اعتراض به دادگاه صالح قضایی دادخواست تقدیم نمایند و طرف مدت یک ماه گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک بندرگز تقدیم نمایند در غیر اینصورت سند مالکیت جدید به نام متقاضی ثبت صادر خواهد شد. ضمناً صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه معترض و متضرر به دادگاه نخواهد بود.

تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۲/۱۲/۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۲/۱۹

سید عیسی میرکاطمی - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک بندرگز - م.الف: ۵۶۱



خبر

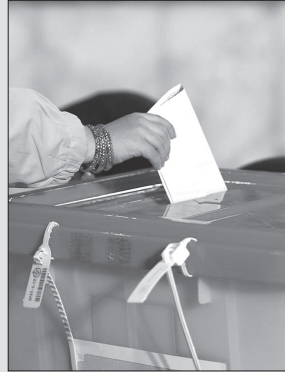
آسفالت معابر گرگان مورد رضایت شهروندان نیست



عضو شورای اسلامی شهر گرگان گفت: آسفالت معابر سطح شهر گرگان مورد رضایت شهروندان نیست به گزارش روابط عمومی، ابوالفضل تجری اظهار کرد: متأسفانه معابر سطح شهر گرگان مناسب و مورد رضایت شهروندان نیست. وی افزود: مرمت روکش آسفالت شهر گرگان نباید در انتهای سال و در فصل سرما انجام شود، بلکه باید فعالیت همیشگی شهرداری باشد. عضو شورای اسلامی شهر گرگان گفت: وضعیت آسفالت شهر گرگان یکی از مطالبات مردمی شده است. وی با اشاره به مشکلات پیش آمده کارخانه آسفالت شهرداری گرگان اظهار کرد: بر اساس استهلاک تجهیزات، این کارخانه چندین بار تعطیل شد که بر اساس مجوز شورای اسلامی شهر گرگان بازسازی در دستور کار قرار گرفت. تجری افزود: همچنین جایگزینی سوخت این کارخانه معضلی بود که به شهردار انتقال داده شد. شهردار گرگان در ادامه اظهار کرد: از ابتدای اسفند ماه مقرر بود که مرمت آسفالت شهر گرگان را انجام دهیم اما با توجه به وضعیت جوی، این مهم میسر نشد. محمدرضا سید النگی افزود: از چند روز گذشته مرمت آغاز شد و با توجه به شرایط آب و هوایی هفته جاری، اقدامات مرمت آسفالت بخشی از شهر گرگان انجام می‌شود. وی گفت: امیدواریم بتوانیم قبل از عید نوروز مشکلات آسفالت سطح شهر لکه گیری شود. شهردار گرگان افزود: معمولاً از تولیدات کارخانه آسفالت شهرداری گرگان استفاده می‌کنیم که با بازسازی آن، آمادگی ارائه خدمت به شهروندان وجود دارد. وی تاکید کرد: در طول سال مرمت را در شهر داریم اما با توجه به صدور مجوز حفاری در طول سال، موجب می‌شود آسفالت آسیب ببیند، در اسفند ماه این مجوزها صادر نمی‌شود و روکش آسفالت در این زمان انجام خواهد شد. سید النگی گفت: ۳۰ درصد وسعت شهر گرگان معابر هستند که سال‌ها استفاده شده و بر اساس حفاری‌ها از شکل ظاهری خوبی برخوردار نیست که در حال رفع این مشکل هستیم.

چنین شرایطی، آرای خاکستری مرجعی برای صندوق انتخابات پیدا نکرد. اصلاح طلبان معطوف به تشکیلات هم از ارائه لیست اجتناب و احتراز کردند و جز بخش سنتی اصلاح طلبان، باقی تنها نظاره گر ماندند. جدای از این حواشی باید پذیرفت مشارکت در خلافتاق نمی افتد و مشارکت بدون رقابت و رقابت بدون رعایت قواعد اصول تشکیلاتی به سامان نمی‌رسد. انتظار می‌رود برای حل مساله باید قبل از ورود به فاز انتخابات، به احیای وجه جمهوریت نظام پرداخت و با بازسازی اعتماد عمومی به ارتقای سرمایه اجتماعی کمک کرد. در این مسیر، خانه احزاب باید فراتر از جلسات محفلی به مجمعی برای آموزش دانش سیاسی، تحزب و توسعه سیاسی اهتمام نماید. دولت هم ضروری است با نهادسازی و با مدارا و مدیریت به آسیب شناسی کیفیت مشارکت در انتخابات همت گمارد تا چالش‌های پیرامون انتخابات، به فرصت مشارکت حداکثری تغییر یابد، تغییری که نیازمند توازن در سیاست داخلی با سیاست خارجی است.....

عضو اسبق
دفتر حوزه استاندار گلستان



جامعه خبر می‌داد. در یک سو، جمعی از مدعیان اصولگرایی، بدون توجه به اصول تشکیلاتی و با تعدد نامزدها، وارد کارزار انتخابات شدند و در پایان انتخابات، از مرکز تا غرب و شرق گلستان، انتخابات را به اقوام و اشخاص باختند تا نشان دهند با آداب تحزب و تشکیلات بیگانه اند و درکی از ائتلاف و اتحاد ندارند. در

انتخابات دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی به پایان راه رسید و راهی ناهموار برای منتخبان ملت، گشوده شد. مسیری که در سطح ملی و استانی حواشی بسیار پیرامون جمهوریت و میزان مشارکت مردم در انتخابات ایجاد کرد. بیانیه اخیر شورای امنیت ملی در تحلیل انتخابات اخیر مجلس بیانگر درک صحیح اعضای محترم شورای امنیت ملی از تحولات سیاسی اجتماعی جامعه است، این بیانیه اگرچه دیرهنگام صادر شد اما نشان و تکان مثبتی در مفاد آن دیده می‌شود. در قسمتی از این بیانیه آمده است (نفس دگرگونی در زیست جهان ایرانی غیرقابل انکار است. شهروندانی که در چنین حال و هوای جدیدی تنفس می‌کنند اولویت‌ها و ضرورت‌های زندگی‌شان عوض شده است و فهرست نیازها و مطالبات آنها تغییر کرده و سبک زندگی و شیوه معیشت‌شان و در یک کلام دستور زبان‌شان دستخوش تغییر شده است) باری داستان میزان مشارکت مردم در این دوره از انتخابات، چند وجهی است. از قبض و بسط تأیید صلاحیت نامزدهای انتخاباتی تا حواشی معرفی نامزدهای شورای ائتلاف اصولگرایان استان و اختلاف شورای اصلاح طلبان

آموزه‌های انتخابات مجلس دوازدهم



غلامحسین مبینی

نارنج‌های روی درختان را بچینید



مدیر حفظ نباتات سازمان جهادکشاورزی گلستان تاکید کرد: در صورتی که کنترل خوبی در استان انجام نشود ۲۲ هزار هکتار از باغات هسته‌دار، مرکبات، خرمالو، انجیر و گلابی در معرض ابتلا به مگس مدیترانه‌ای هستند. حق‌نما از باغداران خواست میوه‌های باقی‌مانده روی درختان را در اسرع وقت جمع‌آوری کنند و گفت: همچنین باغداران نسبت به کولتیواتورزنی و دیسک زدن کف باغ اقدام کنند چرا که یکی از موارد زمستان‌گذرانی آفت مگس مدیترانه‌ای در کف باغ اتفاق می‌افتد. مگس میوه مدیترانه‌ای قابلیت آسیب به بیش از ۳۰۰ گونه گیاهی مختلف از جمله درختان میوه دانه‌دار، هسته‌دار، انار، انگور، بادام، انواع میوه‌های درختچه‌ای، بوته‌ای، سبزی، صیفی، مرکبات را دارد. بنا به گفته کارشناسان بهترین میزبانان مگس مدیترانه‌ای همان میوه رسیده در سر درخت یا پوسیده در پای درخت هستند و در کنار باغاتی که صاحبان آن میوه مرکبات را به دلیل قیمت پایین و یا آلودگی به مگس مدیترانه‌ای به حال خود رها کردند خانه‌باغ‌ها، درختان ادارات دولتی و خیابان‌های سطح شهر در تمامی فصول سال بهترین منبع برای گسترش این آفت هستند که باید به حال آنها فکری کرد چرا که بی‌توجهی به این مساله حتی باغداری حرفه‌ای را در استان تهدید می‌کند. از سوی دیگر علاوه بر آب نارنج، حتی شکوفه، پوست، برگ و تخم آن نیز دارای خواص فراوانی است که توجه به این محصول و فراوری آن در حوزه اقتصاد و اشتغال‌آفرینی تاثیر مثبت می‌گذارد.

نارنج در صورت برداشت‌نشدن، تا فصل باروری سال بعد نیز روی درخت می‌ماند نارنج‌های آلوده به مگس مدیترانه‌ای می‌تواند به درختان دیگر از جمله ازگیل، ژاپنی، هلو، شلیل، انجیر، گلابی، خرمالو، نارنگی و پرتقال سرایت کند. مدیر حفظ نباتات سازمان جهادکشاورزی گلستان نیز نسبت به نارنج‌های باقیمانده بر سر درختان در نقاط مختلف گلستان هشدار داد و اظهار کرد: نارنج‌های باقیمانده می‌تواند زمینه انتقال جمعیت مگس مدیترانه‌ای از نقاط آلوده را به تولیدات باغی سال آینده فراهم کند. کیانوش حق‌نما چیده نشدن میوه نارنج را یک معضل دانست و افزود: در برخی منازل، سازمان‌ها و ادارات دولتی، خانه‌باغ‌ها و کنار خیابان‌ها و معابر شهری هنوز اقدام به برداشت نارنج نکردند که این مساله، کانون‌های جدید آلودگی مگس مدیترانه‌ای را ایجاد می‌کند. وی گفت: هر ساله مگس مدیترانه‌ای از اواخر آذر ماه تا اردیبهشت‌ماه به خواب زمستانی می‌رفت اما امسال به دلیل تغییر اقلیم، همواره در

کارشناسان جهاد کشاورزی نسبت به نارنج‌های باقیمانده بر روی درختان و شیوع آفت مگس مدیترانه‌ای در گلستان هشدار داده و تاکید کردند برداشت میوه‌های باقیمانده برای در امان ماندن سایر میوه‌ها از آفت مگس مدیترانه‌ای ضروری است. به گزارش ایرنا، حشره‌ای چهار الی پنج میلی‌متری که فقط دو سوم مگس خانگی جثه دارد هر ساله خواب خوش را از کشاورزان و باغداران می‌گیرد و وزوز مرگبارش، سرنوشتی جز نابودی برای میوه‌ها به ویژه مرکبات رقم نمی‌زند. هر چند در سال‌های اخیر ردیابی و اقدامات کارشناسی مسوولان جهاد کشاورزی گلستان با همراهی و همکاری کشاورزان تا حدود زیادی گسترش این آفت مخرب و آسیب‌زا را به عقب رانده اما با این وجود خاطر باغداران و کشاورزان گلستانی همیشه نگران و آشفته است. در حالی که همیشه آفت مگس مدیترانه‌ای در فاصله آذرماه تا اردیبهشت به خواب زمستانی می‌رفت اما تغییر اقلیم و گرمای هوا حتی فعالیت این آفت را هم دست‌خوش تغییر کرده و مگس مدیترانه‌ای تا همین الان یعنی اواخر اسفند ماه همچنان پرکار در حال فعالیت است. اکنون در این وضعیت و در یک قدمی فصل بهار، مساله‌ای که خطر مگس مدیترانه‌ای را دوچندان می‌کند نارنج‌های باقیمانده روی درختان است که بی‌توجهی نسبت به برداشت آن، کانون‌های جدید آلودگی به آفت مذکور و انتقال آن به میوه‌های دیگر را رقم می‌زند چرا که به گفته کارشناسان حفظ نباتات، مگس مدیترانه‌ای حتی به میوه‌های نرسیده هم آسیب می‌زند. از آنجا که میوه



۰۱۷۳۲۲۴۴۳۰۲

به داد اتوی خود برسید

یکی از بهترین تمیز کننده‌های سوختگی اتو قرص استامینوفن است



اگر ته اتوی شما نو به نظر نمی‌رسد یا کاملاً سوخته، اگر داخل مخزن اتو رسوب جمع شده، اگر از بخش اسپری اتو آب قهوه‌ای بیرون می‌ریزد، اگر سوراخ‌های اتوی شما با رسوبات آب گرفته شده و اگرهای دیگری که ممکن است برای اتوی شما پیش آید با ما همراه باشید تا شما را راهنمایی کنیم چگونه حرفه‌ای اتوی خود را تمیز کنید تا همانند روز اول بدرخشید و به راحتی بر روی لباس‌های شما به رقص درآید. به گزارش ایرنا زندگی، اتوهای کثیف هیچ کاری برای لباس شما نمی‌کنند و حتی ممکن است لباس شما را خراب کنند. تمیز کردن منظم اتو علاوه بر اینکه به عمر مفید اتوی شما اضافه می‌کند موجب می‌شود راحت‌تر بر روی لباس‌ها سر خورده و چروک‌ها را صاف کند. اگر آخرین باری که اتوی خود را تمیز کرده‌اید به یاد ندارید معلوم است که زمان تمیزکاری اتو فرا رسیده و زمان آن است که به داد او برسید.

را خاموش کنید و صبر کنید تا خنک شود. پس از خنک شدن، مخلوطی که در اتو باقی مانده است را بیرون بریزید.

مرحله ۳: کفی اتو را تمیز کنید

برای تمیز کردن کفی اتو یا کف اتو، به طوری که همانند روز اول بدرخشید، یک پارچه تمیز را در سرکه سفید مقطر فرو کنید، آن را روی میز اتو قرار دهید و چندین بار روی پارچه اتو کنید.

اتوی شما بیرون میریزد. چنانچه چنین مشکلی پیش آمد، حوله آغشته به سرکه سفید را بر روی میز اتو قرار دهید و چندین و چند بار آن را بر روی اتوی خود بکشید. این کار را آنقدر تکرار کنید تا تمام آب قهوه‌ای آن خارج شود. پس از آن مراقب باشید پس از اتمام کار خود آب باقی مانده اتو را حتماً کاملاً خالی کنید.

چگونه اتو را تمیز نگه دارید؟

چنانچه کثیفی‌های عمیقی بر روی کفی، سوراخ‌ها و ... دیدید، هرگز وسوسه نشوید تا از ابزار سختی برای برداشتن

بهترین زمان برای تمیز کردن اتو

یک اتو باید حداقل ماهی یک بار تمیز شود و بعد از هر بار استفاده به آرامی

برای تمیز کردن کفی اتو یا کف اتو، به طوری که همانند روز اول بدرخشید، یک پارچه تمیز را در سرکه سفید مقطر فرو کنید آن را روی میز اتو قرار دهید و چندین بار روی پارچه اتو کنید

با حوله‌ای مرطوب تمیز شود. چنانچه تاکنون نمی‌دانستید باید اتوی خود را تمیز کنید به این مسئله توجه کنید، زمانی که کفی آن برق و تمیز به نظر نمی‌رسد اتو نیاز به تمیزکاری دارد. تمیز نکردن می‌تواند موم سوخته را روی لباس‌های شما پخش کند و ظاهر لباس شما را خراب کند. چنانچه ابزاری که برای زیباتر جلوه دادن لباس‌هایتان از آن استفاده می‌کنید استاندارد نباشد، مسلماً لباس شما را ایده‌آل صاف نمی‌کند و منتظر معجزه از آن نباشد.

چگونه آب قهوه‌ای زنگ آهن را از اتو خارج کنیم؟

چنانچه پس از هر بار مصرف آب اتوی خود را خالی نکنید، آهن داخل اتو زنگ زده و پس از مدتی آب قهوه‌ای از

صفحه و دریچه‌های بخار استفاده کنید. قبل از استفاده بعدی آن را با آب مقطر تمیز کنید و بگذارید کاملاً خشک شود.

چگونه می‌توان اتو داغ را تمیز کرد؟

یکی از بهترین تمیز کننده‌های سوختگی اتو قرص استامینوفن است. اتو را روی بالاترین درجه روشن کنید. پس از داغ شدن، قرص را مستقیماً روی ناحیه سوخته فشار دهید. قرص ذوب می‌شود و به زلی تبدیل می‌شود که محل سوختگی را تمیز می‌کند. از یک پارچه مرطوب یا دستمال کاغذی برای تمیز کردن کفی استفاده کنید و در صورت لزوم این کار را تکرار کنید تا زغال سنگ کاملاً از بین برود. هنگام انجام اینکار از انبردست یا موچین استفاده نکنید چون ممکن است از دست شما لیز بخورد و کف اتو را خراش دهد.

چگونه می‌توان سوراخ‌های بخار اتو را تمیز کرد؟

گوش پاک کن‌های پنبه ای ابزار مناسبی برای ورود به سوراخ‌های بخار و تمیز کردن آنها هستند. ابتدا آنها را با سرکه سفید آغشته کنید و سپس سوراخ‌ها را تمیز کنید تا قدرت پاک‌کنندگی بیشتر شود.

چگونه می‌توان پلاستیک ذوب شده را از اتو جدا کرد؟

اگر اتوی شما با جسم پلاستیکی تماس پیدا کرد سریعاً اتو را از برق بکشید، یک کاسه یا ماهیتابه فلزی را با تکه‌های یخ پر کنید و صفحه آهن را روی یخ قرار دهید تا پلاستیک به سرعت سفت شود حالا یک جاقوی پلاستیکی بردارید و پلاستیک را بترشید، سپس سطح را با اسپری سرکه یا پارچه مرطوب پاک کنید. حتماً قبل از استفاده مجدد از اتو، پلاستیک را جدا کنید در غیر این صورت پلاستیک ذوب شده و به لباس شما می‌چسبد.

سخن پایانی

پس از تمیز کردن، اتوی شما باید به نرمی و بدون هیچ گونه مقاومت یا پسماند روی لباس حرکت کند. این نکته را به یاد داشته باشید که یک اتو عالی یک سرمایه‌گذاری است، بنابراین مراقبت از آن فقط مراقبت از لباس شما نیست، بلکه مراقبت از کیف پول شما نیز هست.

۵۰۰ هزار خانوار در طرح کالبرگ مشارکت کردند



مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان در مشارکت ۵۰۰ هزار خانوار گلستانی در طرح کالبرگ خبر داد. به گزارش روابط عمومی، حسینعلی خواجه مظفری در خصوص اجرای طرح کالبرگ در گلستان اظهار کرد: تاکنون تقریباً ۵۰۰ هزار خانوار در طرح کالبرگ مشارکت داشتند. وی از تعداد هفت هزار ۳۳۶ پایانه فعال در استان خبر داد و افزود: هزار و ۱۲۴ فروشگاه در اجرای این طرح تخلف داشتند. وی با اشاره به اینکه برای اجرای این طرح نیاز به ثبت نیست و کمبود کالا وجود ندارد، افزود: خانواده‌ها در زمان خرید باید ۱۱ قلم اساسی خود را لیست کنند و توجه داشته باشند از بین اینها به کلام یک از کالاها نیاز دارند. خواجه مظفری اظهار کرد: در اجرای این طرح دولت بر مبنای سال ۱۴۰۱ به مردم خدمات ارائه می‌کند تا جبران تورم شود. وی یادآور شد: این طرح از ۱۷ بهمن آغاز شده و تا ۱۷ اسفند ادامه دارد که بعد از ۱۷ اسفند سهمیه مرحله اول خانواده‌ها از بین می‌رود که این کار ماه به ماه تا اردیبهشت ادامه خواهد داشت. مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان گفت: طرح کالبرگ الکترونیک به منظور اینکه سفره مردم پرپارتر باشد در حال اجرایی شدن است. وی خاطرنشان کرد: دولت با اجرای این طرح از تولید کنندگان داخلی حمایت می‌کند.

کاشت ۲۰۰ هزار نهال در راه‌های گلستان

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده ای گلستان از کاشت ۲۰۰ هزار نهال در راه‌های گلستان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، عادل مصلقی اظهار کرد: همزمان با فرا رسیدن ۱۵ اسفندماه، روز درخت کاری در حوزه راهداری، طبق برنامه‌های تکلیفی کاشت ۲۰۰ هزار نهال را در برنامه داریم. وی افزود: برنامه ریزی شده از ۱۲ اداره شهرستانی که داریم هر کدام کاشت ۲۰۰ نهال را در برنامه داشته باشند. مصلقی خاطر نشان کرد: پایانه مرزی اینچه برون، نمازخانه‌های بین راهی، ایستگاه‌های خدمات رفاهی بین راهی از جمله مکان‌هایی است که کاشت درخت صورت می‌گیرد. مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای گلستان افزود: ۶ هزار نهال در گلستان برای کاشت هدف گذاری شده است. وی گفت: بلافاصله پس از ابلاغ کاشت نهال، هماهنگی‌های لازم با منابع طبیعی صورت گرفت که در محور بساقتی طلع جنوبی به صورت نمادین این کاشت انجام می‌شود.