



گالری هدیه ماندگار

طلاي ۲۴ عيار

آدرس: عدالت ۸۵

مرکز تجاری تندیس - طبقه اول

پيرومراډيان

آمار ولادت در گنبد کاووس
افزایش یافت



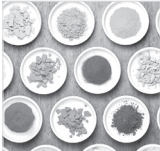
۲

تفاهم نامه آبر پروژه
سواحل گلستان امضا شد



۲

رنگی هایی که در دنیا
به نام ایران ثبت شدند



۳

گلشن

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

یکشنبه ۲۱ آبان ماه ۱۴۰۲ / سال بیست و پنجم / شماره ۸ / صفحه ۲۵۰۰ تومان

یادداشت اول

زاد روز پدر شعر نو

■ بامسولیت سردبیر

۲۱ آبان زادروز نیما یوشیج است. شعرو نثر فارسی رکن استوار فرهنگ منطقه ای به وسعت خراسان بزرگ فرهنگیدیم است. ماندگاری یک زبان در طول تاریخ علاوه بر اختصاصات ذاتی و نحوی آن به زمان شناسی منتقدان، شاعران و نویسندگان آن زبان نیز بستگی دارد، چه بسیار زبانهایی که در جنگ ها و مقابله های بزرگ تاریخی و فرهنگی از میان رفته اند و چه بسیار گویش ها که اندک اندک از چرخه روزگار حذف شده اند مصریان زبان خود را در حمله اعراب از دست دادند و اندک اندک خود را از هویت قبلی نیز تهی دیدند، ایرانیان اما به مدد وجود فردوسی بزرگ توانستند افسانه ها و داستان های اقوام ایرانی را که در دهانها می چرخید نگه دارند و اندیشه ایرانی شهری و حکمت خسروانی را به زبان مادری پسران حمله اعراب به نسل بعد از خود انتقال دهند، پس از آن دیگرانی چون خاقانی، نظامی، جامی، فرخی سیستانی و سپس حافظ و مولانا و سعدی و ... هر قرن زبان فارسی را به غنایی رساندند که به لحاظ جایگاه در ادبیات جهان اگر نگوئیم بی نظیر قطعا کم نظیر است، نیما یوشیج نیز یکی از آن تاثیر گذاران بر ساختار شعر فارسی است که توانسته است با غنای تکنیکی، بر سرمایه های شعر فارسی قالبی به نام خود را در کنار قالبهایی مانند غزل و قصیده، رباعی و دوبیتی به قالبهای شعر فارسی اضافه نماید از این منظر قالب نیمایی زمینه ساز ظهور شاعرانی مانند سهراب، فروغ، اخوان، توتلی، نادر پور، شاملو و دهها شاعر مدرن و نیمه مدرن در دوران معاصر است و توانست با نشان دادن راهی نو هم در مضمون و هم در فرم شعر، زمینه بروز خلاقیتها و زیبایی های زبان فارسی را در دوران معاصر استمرار دهد کاش انجمن های شعر و ادب در گلستان به بهانه چنین مناسبتهایی با برپایی بزرگداشت و نقد و بررسی های ادبی و یا برگزاری شب شعر زمینه را برای گسترش این مبادلات فرهنگی غنیمت می دانستند.



عاداتی که به پاشنه پا
آسیب وارد می کنند



ماندگاری جمعیت با احیای
خلیج گرگان



چهل و نهمین هیات صلح گلستان
آغاز به کار کرد



باز هم سیل آمد



به نظر می رسد در گلستان نتوانستیم به چارچوب معلوم و متوازی از توسعه ی پایدار برسیم. حداقل در حوزه ی آبخیزداری یا آبخوان داری مثلا هر ده سال یک بار حدود سیل خانمان برافکن آمده و بخش عظیمی از منابع گلستان را نابود کرده است. واقعا چه کار کنیم که به این سمت و سو برویم که این اتفاق نیفتد؟

واقعیتش این است که اینکه می فرمایید شاخصه هایمان نشان می دهد که توسعه ی پایدار در گلستان محقق نشده، به طور کلی این گزاره جوابش مثبت است اما اینکه وقوع سیل های دوره ای را نشانه اش بدانیم این گونه نیست. یعنی این دو مترادف هم نیستند. سیل پدیده ای طبیعی است، یعنی ما چه خوب حوضه های رودخانه ای را مدیریت کنیم و چه حتی به آن ها آسیب بزنیم، سیل اتفاق می افتد منتها گستره ی سیل، ارتفاع و سرعت سیل، زمان تداوم سیل و به تبع آنها تخریب سیل در نهایت متفاوت خواهد بود. یعنی نمی توانیم بگوئیم باید مطلقا بدون رخداد سیل باشیم. سیل فرآیندی طبیعی است و اتفاقا اثرات مثبتی هم دارد به شرطی که در محدوده طبیعی باشد. اگر ما می توانستیم منشأ سیل را مدیریت کنیم، سیل هایی با تخریب کمتر یعنی با اثرات منفی کمتر و اثرات مثبت بیشتر می داشتیم و اگر ما به این نگاه کنیم این خودش نمایه ای از نداشتن توسعه ی پایدار است. البته مسایل دیگر هم هستند چون سیل پدیده ای چند بعدی است.

ادامه در صفحه ۴ و ۵

آن آسیب بزنیم و اینکه برعکس به یک افق بلند مدت هم بیندیشیم، به نحوی که ضمن بهره برداری و کسب منافع اقتصادی به فکر سلامت و پایداری اکوسیستم هم باشیم تا برای نسل بعدی هم باقی بماند.

توسعه ی پایدار یعنی چه ؟

توسعه پایدار هم ناظر است به توسعه و هم پایداری. قطعا برای اینکه هر توسعه ای پایدار باشد باید به ارکان آن توجه کنیم. ارکان آن را می توان به سه رکن بزرگ تقسیم کرد. رکن اقتصادی، رکن اجتماعی و رکن اکولوژیک. اگر این سه پایه با هم باشند توسعه ای که بر آن بنا نهاده می شود، درازمدت باقی می ماند اما اگر در فرایند توسعه به هر یک از این ارکان توجه نکنیم، ما ممکن است به طور موقت به رشد و توسعه برسیم؛ ولی پایدار نخواهد بود. به عبارت دیگر برای افق بلند مدت نمی توانیم اطمینان حاصل کنیم که این سیستم پابرجاست.

اگر بخواهم برای عموم مطلب را تشریح کنیم، آبخیزداری معادلش مدیریت آبخیز از نظر واژگان مدیریت حوزه های آبخیز است؛ البته باید اول بدانیم آبخیز چیست و بعد مدیریت. آبخیز در واقع سرزمین محصور به یال ها (خط الراس ها) است که وقتی نزولات جوی را دریافت می کند، روانابی که تولید می شود، رسوباتی که حرکت می کنند، همه ی اینها جمع می شوند در درون آبراهه ها و بعد به ترتیب شاخه های بزرگتر آبراهه را ایجاد کرده و بعد رودخانه که از دهانه ی خروجی آبخیز خارج می شود. این مجموعه نقاطی که این فضا را تشکیل می دهند، می شود یک حوزه ی آبخیز. حالا مدیریت این سرزمین که شامل جوامع گیاهی، جانوری و انسانی است در واقع مدیریت همچنین اکوسیستمی را می گویند آبخیزداری. پس هدفش این است که در نهایت بتواند در یک افق بلندمدت توسعه ی پایدار حوزه را رقم بزند. می توانیم از این حوضه به طور نادرست بهره برداری کنیم و به همه عناصر و فرایندهای

علی رضا صدرایی - استاندار گلستان برآورد اولیه سیل اخیر در شرق گلستان را دو هزار و پانصد میلیارد ریال اعلام کرده است. علی محمد زنگانه روز پنجشنبه به منظور بررسی آخرین وضعیت مناطق سیل زده شرق استان گلستان از شهرستان های گالیکش و کلاله بازدید کرد. بارندگی و وقوع سیلاب در هفته گذشته باعث بروز خسارات زیرساختی به مناطق شرقی استان گلستان از جمله شهرستان گالیکش، کلاله و گنبد کاووس شد و این در حالی است که نزدیک به بیست سال است از سیل فاجعه بار شرق گلستان که دهها کشته و میلیاردها تومان خسارت بر جای گذاشت، می گذرد و از آن زمان بارها سیل آمده است و میلیارها تومان خسارت زده است و البته دولتها هم تلاش کرده اند با احداث سد و آبخیزداری و راه های مختلف در برابر سیل برنامه ریزی کرده، هزینه های آن را کاهش دهند. به این خاطر گلشن مهر در سال گذشته با دکتر امیر سعالدین استاد دانشگاه درباره وضعیت سیل ها و شرایط گلستان در برابر سیلاب ها گفت و گوی مفصلی داشت که اینک باز نشر می شود. دکتر سعالدین استاد دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گلستان است و از ایشان تالیفات و مقالات متعددی در حوزه کارشناسی منتشر شده است.

بحث ما سیل است و مسایل تبعات مربوط به آبخیزداری استان. گزارشی از وضعیت عمومی استان به ما بدهید. اصلا آبخیزداری یعنی چه؟ به زبان ساده

آمار ولادت در گنبد کاووس افزایش یافت

خواست همکاری بیشتری در این رابطه برای دستیابی به آمار واقعی داشته باشند. وی با تأکید بر اینکه ارائه خدمات در دستگاه‌ها مبتنی بر نشانی ثبت شده در سامانه ثبت احوال است، بیان کرد: لازم است مردم برابر مقررات قانونی در صورت تغییر محل سکونت نسبت به ثبت آن ظرف مدت ۲۰ روز در پایگاه ثبت احوال کشور اقدام کنند. رییس اداره ثبت احوال گنبد کاووس با اشاره به آخرین وضعیت صدور کارت هوشمند ملی در شهرستان، گفت: تا پایان نیمه نخست امسال در مجموع ۲۴۰ هزار و ۸۲۲ مورد کارت هوشمند ملی تحویل مردم شده و ۲۴ هزار و ۵۹۵ کارت هم در مرحله چاپ است. معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی فرماندار گنبد کاووس هم در این نشست لیست ۲۲ نفره تهیه شده از شهرستان برای ثبت در گنجینه مفاخر استان گلستان را زبینه این منطقه ندانست و از همه دستگاه‌های اجرایی و مسوولان شهرستان خواست در آمار شهدا، بزرگان دینی، علمی، ادبی، ورزشی و هنری بازنگاری کنند. رضا اصالتی افزود: گنبد کاووس سرداران شهید تاریخ ساز در هشت سال جنگ تحمیلی، رجل سیاسی و بزرگان دینی و ادبی در کنار خیران و نیکوکاران برجسته‌ای دارد که جای نام آنان در گنجینه مفاخر این شهرستان خالی است. وی بیان کرد: با هدف معرفی بهتر بزرگان گنبد کاووس، قرار است تدیس تعدادی از مفاخر شهرستان در پارک داریوش به نمایش گذاشته شود.



و نورا، سدنا، سلین، ملیسا و مروه هم بیشترین موارد نامگذاری برای دختران در این مدت بوده است. رییس اداره ثبت احوال گنبد کاووس همچنین آمار ثبت وفات در نیمه نخست امسال را ۸۹۵ نفر اعلام کرد و گفت: این آمار در مقایسه با ۸۰۴ نفر سال گذشته افزایش ۱۲.۱ درصدی را نشان می‌دهد و در مقابل ثبت هزار و ۴۰۶ مورد واقعه ازدواج در شهرستان، ۳۸۸ مورد طلاق رخ داد. اما زاده با اشاره به اینکه امسال ۶۰ مورد فوتی در برخی روستاها به ثبت احوال اعلام نشد، از دهباران

رییس اداره ثبت احوال گنبد کاووس آمار ولادت‌های ثبت شده امسال این شهرستان را سه هزار و ۲۶۴ نفر اعلام کرد و گفت: این تعداد ۴.۵ درصد بیشتر از مدت مشابه سال قبل است. به گزارش روابط عمومی، جلیل امانزاده در نشست ثبت وقایع حیاتی گنبد کاووس اظهار کرد: از این تعداد، ۲ هزار و ۱۵۲ مورد در مناطق شهری و هزار و ۱۱۲ مورد هم در مناطق روستایی شهرستان اتفاق افتاده است. وی افزود: محمد، آیهان، آرتین، ماهان و محمدرسول بیشترین فراوانی نامگذاری برای پسران

تفاهم‌نامه آبر پروژه سواحل گلستان امضا شد



استاندار گلستان در جلسه امضای تفاهم‌نامه آبر پروژه سواحل استان با مشارکت بخش خصوصی گفت: این طرح، پروژه‌ای تحول آفرین است که مجوزهای آن قانونی و خارج از چارچوب اداری صادر شد. به گزارش روابط عمومی، علی محمد زنگانه اظهار کرد: اولویت ما پیشرفت و توسعه استان با تلاش سرمایه‌گذاران است و دست سرمایه‌گذاران را به گرمی می‌فشاریم. وی بیان کرد: در این آبر پروژه طرح طبیعت‌گردی جزیره آشوراده، طرح گردشگری در سایت پشتیبان، پرورش میگو در فاز اول مجتمع پرورش میگو، پرورش ماهی در دریا، پرورش ماهیان خاویاری، حمل و نقل دریایی و راه‌اندازی ایرلاین دیده شده و به رشد استان کمک ویژه ای می‌کند. استاندار گلستان افزود: به صورت فراقوه ای از اجرای این آبر پروژه در استان حمایت می‌شود و ملاک ارزیابی ما از مدیران میزان همکاری آنها در چنین پروژه‌ها است. زنگانه ادامه داد: انسجام، وحدت و هماهنگی ما منجر به اجرای آبر پروژه‌ها در استان می‌شود و برای خدمت به مردم افتخار می‌کنیم که هر موضوعی را در هر جایی پیگیری و مشکلات را برطرف کنیم.

»»

کشف بیش از ۴۵۰۰ عدد انواع قرص غیر مجاز



فرمانده انتظامی گرگان از کشف بیش از ۴ هزار و ۵۰۰ عدد انواع قرص غیر مجاز در این شهرستان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، علی تجری اظهار کرد: برابر اطلاع واصله مبنی بر فعالیت افرادی در امر تهیه و توزیع مواد مخدر و قرص‌های غیر مجاز در سطح شهرستان، تیمی از مأموران کلاتری ۱۳ و پلیس مواد مخدر شهرستان گرگان موضوع را به صورت ویژه در دستور کار خود قرار دادند. وی افزود: مأموران پس از یک سری تحقیقات میدانی و اشراف اطلاعاتی موفق شدند متهمان و مکان مورد نظر را شناسایی کنند. فرمانده انتظامی گرگان گفت: مأموران پس از اطمینان از نگهداری قرص‌های غیر مجاز توسط متهم، با هماهنگی مقام قضائی در اقدامی غافلگیرانه وارد عمل شدند که در بازرسی از محل تعداد بیش از ۴ هزار و ۵۰۰ عدد انواع قرص غیر مجاز و ۳ شوکر کشف و خودرو ال ۹۰ توقیف شد. وی خاطر نشان کرد: در این راستا ۳ نفر دستگیر و پس از تشکیل پرونده برای سیر مراحل قانونی به مراجع قضائی معرفی شدند.

کود از ته ذخایر راهبردی دارد که بدون هیچ افزایش قیمتی در اختیار کشاورزان قرار می‌گیرد. شرکت خدمات حمایتی کشاورزی گلستان با شروع کشت پاییزه برای ارائه خدمات مناسب به کشاورزان، با فعال کردن ۱۳۰ کارگزاری اقدام به آزمون خاک، مشاوره مصرف و توزیع کود کرده است.

تن از پتروشیمی مروشدت فارس به این استان تخصیص یافت که تاکنون ۱۷ واگن مسقف به حجم ۹۳۵ تن وارد استان شده است. وی افزود: این محصول در حال حمل به انبار کارگزاری و مناطق پر مصرف استان است. مدیر شرکت خدمات حمایتی کشاورزی گلستان گفت: اکنون این شرکت بیش از ۸ هزار تن انواع

مدیر شرکت خدمات حمایتی کشاورزی گلستان گفت: با توجه به کشت محصولات پاییزه سه هزار تن کود اوره وارد استان شد. به گزارش روابط عمومی، سید صمد ضیایی، از حمل کود شیمیایی اوره به گلستان خیر داد و اظهار کرد: با توجه به کشت محصولات پاییزه و پیک مصرف کود اوره، در نخستین مرحله سه هزار

۳ هزار تن کود اوره وارد گلستان شد

بنیاد علمی دکتر بسکی می‌تواند گنبد را جهانی کند

بسکی، طرح‌های حمایتی از پژوهش‌های دانشگاهی و حرفه‌ای و انتشار منابع علمی مورد توجه ویژه باشد. عضو هیات علمی موسسه تحقیقات جنگل‌ها و مراتع کشور هم گفت: برکت در کارآفرینی پیوند دیرینه با فرهنگ کهن این سرزمین داشته که بنیاد علمی دکتر بسکی نشانه واقعی تبلور برکت است. محمد درویش افزود: بیداری محیط زیستی، محافظت و حساسیت محیط زیستی را ارمان‌ها داشته که امروز نگران آلاگل، آلما گل و خلیج گرگان هستیم و امیدواریم پرچم امید را با بنیادهای علمی در ارتفاع بالاتر ببینیم. همچنین داماد دکتر بسکی گفت: نوزدهم مهر ۱۳۹۲ همزمان با بیماری دکتر بسکی به فکر مرمت خانه سرای گاندی افتادیم و سرانجام در سال ۱۳۹۳ ساخت این بنیاد در هزار و ۵۰۰ متر زیر بنا در زمینی به مساحت ۵۰۰ متر مربع آغاز شد که در پنج طبقه مختلف از جمله آزمایشگاه هیرکانی و کمیته ژنتیکی گیاهان، سالن کنفرانس با هدف ایجاد فرصت‌هایی برای پرورش جوانان و نخبگان ساخته شد. خلیل فرشلاف افزود: در این بنیاد اولین هرباریوم (گیاه‌شناسی) غیر دولتی در کشور هم در طبقه همکف افتتاح شده که به استادان، محققان و پژوهشگران امکان می‌دهد تا بدون آسیب به محیط طبیعی، مواد گیاهی لازم را برای تحقیق در اختیار گیرند.



دانشگاه تهران خاطر نشان کرد: باید ارتباط موثری بین دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی و پژوهشی داخلی و خارجی با محوریت پرهیز از تکرار و تأکید به نوآوری و خلاقیت عملی شکل گیرد و در کنار آن استقرار مدل‌های تشویقی و انگیزشی از جمله ایجاد جایزه

استاد، نویسنده و پژوهشگر دانشگاه تهران گفت: بنیاد علمی دکتر بسکی می‌تواند یک ظرفیت مهم برای جهانی شدن شهرستان گنبد کاووس باشد. به گزارش ایرنا، غلامرضا خاکی در آیین افتتاح بنیاد علمی دکتر بسکی مصادف با روز جهانی علم در خدمت صلح و توسعه اظهار کرد: این بنیاد یک فرصت برای گنبد کاووس است تا در سطح شهری، ملی و جهانی گردشگری علمی شکل بگیرد. وی با اشاره به نقش بنیادهای علمی در توسعه و صلح پایدار افزود: یکی از مصادیق مشارکت در حکمرانی خوب حضور ظرفیت‌ها و نیروهای مردمی و بخش خصوصی در فرایند توسعه کشور برای تقویت و گسترش بخش آموزش و پژوهش کشور از طریق ایجاد نهادهای علمی از جمله بنیاد علمی دکتر بسکی است. به گفته وی، برای بالندگی نهالی به نام بنیاد علمی دکتر بسکی باید به سیاست‌گریزی و حفظ هویت مستقل در عین برقراری تعاملات سازنده با تمامی دستگاه‌ها و نهادهای موثر به فعالیت‌های بنیاد، تعیین راهبرد تعادل منطق بین فعالیت‌های نظریه‌پردازانه و عملگرایی، برنامه‌مداری راهبردی و عملیاتی مبتنی بر سناریوپردازی نسبت به آینده، هیات علمی و تیم کارشناسی توانمند، اندیشمندی، افزارمندی و بینش‌مندی در عملکرد متعالی توجه شود. پژوهشگر

بخش هفدهم

زندگی



مهدی سیف حسینی

بعضی ها فکر می کنند که زندگی چیز خارق العاده ای است که یا آنها از آن محروم هستند، یا از آن خبری ندارند. در حالیکه زندگی گذران همین روز و شب و ماه و سال است. اما آنچه مهم است، هر جنبنده و بخصوص انسان، زمان محدودی در این آمد و رفت دارد. لذا باید از این زمان محدود به نحو مطلوب بهره برداری کند. زیرا مرگ سرنوشت محتوم تلخ همه است. بر این اساس ما خیلی نباید خود را درگیر (چرا) آمده ایم، بکنیم و برای آن پاسخ های سخت جستجو کنیم. اما آنچه مهم است، بواقع (چگونه) زیستن است و در این چگونه زیستن ما که در حصار بسیاری از واقعیتها از جمله عشق- شادی- شکست- پوچی- تنهایی- ترس- مرگ ... قرار داریم، بتوانیم با آن طوری برخورد کنیم که به زیست خود معنایی منطقی بدهیم. زیرا که دستگاه عصبی ما بطریقی سازماندهی شده که محرک ها را دسته بندی می کند. لذا اگر توانستیم بشکلی معمولی پاسخی معنایی برای زیست خود پیدا کنیم، آنگاه در جهان معناداری زندگی خواهیم کرد که تحمل آن برای ما ممکن می گردد، در غیراینصورت دائم بدنبال اعتراض و چراها بودن، نوعی اضطراب و نگرانی ایجاد می کند که انسان

در پیچ و خم این همه مسائل زیستی سرگردان می شود که یا باید با قرص های روان درمانی زیستن را قابل تحمل کند یا اقدامات دیگری انجام دهد تا خود را از رنج جانکاه بودن رها کند. وجود حواس در انسان نیز تعریف خاصی از زندگی می دهد. ما وقتی در عالم طبیعت قرار می گیریم، با حواس بینایی و چشم خود به هستی نگاه میکنیم و تعریف زندگی برای ما چشم انداز زیبای طبیعت و کویر و دشت می شود. با نگاه خود به رقص سنجاقک ها و پروانه ها که با هم بازی می کنند، می نگریم. گلهای رنگارنگ را می بینیم که چقدر زیبا هستند، میوه ها را، ساقه زرد گندم و سبزی شالیزار را، همه و همه با نگاه چشم و حس بینایی است که معنای زندگی را برای ما تبیین می کند. یا هنگامی که با حس شنوایی با هستی ارتباط برقرار می کنیم، گوش های ما چه صداهای دل انگیزی را می شنوند. آواز انواع پرندگان، قناری، بلبل، گنجشک ها و ... صدای آرامش بخش رودخانه و چشمه سارها، صدای آواز خوش یک چوپان با نی لبک خود و یا صدای ترانه یک خواننده از امواج رادیو، حتی شنیدن صدای زنگوله گوسفند و ما ما گاوها و عوعوی سگها همه می تواند با حس شنوایی معنای خاصی از زیستن

به ما بدهد. یا وقتی با افکار خود درگیر می شوی و می اندیشی به این لحظات گذران عمر که چه زود و سریع می گذرد و فکر می کنی که زندگی کسب و ادراک همین حواس چندگانه است. یا هنگامیکه بوهای خوش را استشمام می کنی، حس بویانیت تحریک می شود که میل داری در فضای عطرآگین یک محیط خوش باقی بمانی و یا وقتی حس چشایی تو بکار می افتد و میل به خوردن در تو زنده می شود که با چه شادی، عشق و لذت سراغ انواع غذاها می روی و از هر کدام که می خوری، می بینی از آن دیگری خوشمزه تر است. با دایم خوردن گوشتی سیر نمی شود. آری خوردن و نوشیدن با تحریک حس چشایی معنایی به تو از زندگی می دهد که تمامی اینها می تواند زندگی باشد. زندگی در حال گذران، زندگی با لذت که البته همه این حواس می توانند عکس لذات را دریافت کنند. بد بینند، بد بشنود، بد بو کند، بد بخورد و بد لمس کند که در آن صورت تعریف زندگی یا تحریک منفی حواس یاس و ناامیدی و حرمان است. زندگی بدون تجربه کردن ارزش زیستن ندارد. یادمان باشد که بهترین کادوی خداوند به انسان، زندگی است. پس تا می توانی از آن استفاده کن.

رنگی هایی که در دنیا به نام ایران ثبت شدند

ایرانی دارای ۳ طیف روشن، متوسط و تیره است.

رنگ آبی لاجوردی میانه (Medium Persian Blue)

یکی دیگر از رنگ های ایرانی که از خانواده همان آبی شالی یا آبی ایرانی است، رنگ آبی لاجوردی میانه می باشد اما این رنگ به نسبت آبی لاجوردی شدت کمتری دارد. این رنگ یکی از رنگ های پرکاربرد در قالی های ایران است و جالب است بدانید در میان پارچه فروشان ایرانی با نام آبی ایتالیا کاربرد دارد.

رنگ آبی نیلی ایرانی (Persian Indigo)

یکی از رنگ هایی که به نام ایران شناخته می شود، رنگ آبی نیلی است که در کاشی کاری و سفالگری ایرانی پرکاربرد است. این رنگ نیز از خانواده آبی ایرانی است و با نام های دیگری مانند پرشین ایندیگو یا بنفش نیلی شناخته می شود. در زبان انگلیسی از کلمه پرشین ایندیگو در سال ۱۹۱۲ استفاده شده است.

رنگ رز ایرانی (Persian Rose)

رز ایرانی یکی دیگر از رنگ هایی است که به نام ایران شناخته می شود و رنگی بین صورتی و رنگ سرخابی بوده و برگرفته از گل رز محمدی مرسوم در ایران است. در دنیا گل محمدی را با نام Persian Rose می شناسند. رز ایرانی از سال ۱۹۹۲ وارد ادبیات انگلیسی شده و در تولید پوشاک بانوان و اکسسوری های دخترانه بسیار رایج و محبوب است.

رنگ صورتی ایرانی (Persian Pink)

صورتی ایرانی یکی دیگر از رنگ هایی است که با نام ایران شناخته می شود. از این رنگ در هنر قالی بافی ایرانی و کاشی کاری های متاخر در دوران قاجار استفاده زیادی شده است. رنگ صورتی ایرانی، سمبل احساس و انرژی و جنگ بوده و از رنگ های قدیمی و پرکاربرد در صنعت مد و آرایش است. برای اولین بار در سال ۱۹۲۳ این رنگ صورتی ایرانی وارد زبان و ادبیات انگلیسی شد.



هرمز) به دست می آمده است.

رنگ آلوئی ایرانی (Persian Plum)

plum به معنی آلو و آلوبرقانی است که از خانواده زرشکی به دست می آید. رنگ آلوئی ایرانی که به نام عنابی هم شناخته می شود، یکی دیگر از رنگ های ثبت شده به نام ایران است. این رنگ از گذشته در صنایع مختلف ایرانی کاربرد داشته و امروزه در صنعت لوازم آرایش و تولید پوشاک کاربرد دارد.

آبی لاجوردی (Persian Blue)

آبی ایرانی یا لاجوردی یکی از محبوب ترین رنگ های ایرانی است که با نام های دیگری مانند آبی پرشین، آبی کارینی، آبی شالی نیز شناخته می شود و با الهام از سنت کاشی کاری ایرانی به نام کشور ما در آمده است. از قدیم الایام در ایران و افغانستان به علت وجود معادن لاجورد از این رنگ در هنر ایرانی بسیار استفاده شده است تا جایی که آبی لاجوردی ناخودآگاه هر ایرانی را به یاد کاشی کاری های مساجد اصفهان و سفالگری ها می اندازد. نام این رنگ اولین بار در سال ۱۶۶۹ در انگلیس استفاده شده است. آبی

بانشاط و پرحرارت است که نشانه هایی از رنگ نارنجی درون خود دارد. در ادبیات انگلیسی اولین بار از نام این رنگ در سال ۱۹۸۷ استفاده شده است.

رنگ نارنجی ایرانی (Persian Orange)

رنگ نارنجی ایرانی یکی دیگر از رنگ های ثبت شده به نام ایران است. برای اینکه بدانید چرا این رنگ را ایرانی می نامند، دانستن تاریخچه کلمه نارنجی و یا همان orange کمک کننده است. میوه نارنج در قرن های گذشته، برای اولین بار از طریق جاده ابریشم از ایران به چین فرستاده شد و چینی ها با پیوند آن، میوه شیرین تری به نام پرتقال تولید کردند. بعدها این میوه از طریق کشور پرتغال وارد ایران شد و ریشه نام نارنج، در اسم انگلیسی این رنگ ماندگار شد. رنگ نارنجی ایرانی که با نام هایی مانند نارنجی حنایی و نارنجی آجری شناخته می شود، از زمان های دور در صنعت رنگرزی و قالی بافی و سفالگری ایرانی کاربرد داشته است. همچنین تیره ای در بین گریه های پرشین با این نام وجود دارد که به رنگ حنایی است. رنگ نارنجی ایرانی یا خرابی پرنرنگ از نوعی خاک زرد رنگ (پودر اکسید آهن خاک

در بین تمام رنگ هایی که در اطراف خود می بینید، رنگ هایی وجود دارند که جزء رنگ های اصیل ایرانی هستند و در کل جهان با نام رنگ کشورمان شناخته می شوند. به گزارش ایرنا زندگی، رنگ های فراوانی در اطراف ما وجود دارد، اما جالب است بدانید که در جهان برخی از رنگ ها به نام ایران ثبت شده است. رنگ هایی که در هنر های اصیل ایرانیان مانند کاشی کاری، قالی بافی، زیورآلات و ... به کار می رفتند و معرف کشور و روحیه لطیف هنرمندان و صنعتگران ما هستند. در ادامه این بخش با معروف ترین رنگ های ایرانی آشنا خواهید شد.

رنگ سبز ایرانی (Persian Green)

رنگ سبز ایرانی در واقع رنگی است که امروزه به نام رنگ سبز فیروزه ای می شناسیم. رنگ سبز فیروزه ای در هنر های ایرانی مانند سفالگری، صنعت فرش، فیروزه کوبی، کاشی کاری، زیورآلات و ... به کار رفته است. رگ های سبز داخل سنگ مرمر نمونه ای از رنگ سبز ایرانی است. سبز ایرانی را یکی از رنگ های زیرمجموعه سبز بهاری می دانند و این رنگ برای ایرانیان سمبل طبیعت و سرسبزی است. رنگ فیروزه ای در هنر ایرانی، نمادی از بهشت و تقدس و روحانیت است. در متون انگلیسی اولین بار در سال ۱۸۹۲ از این رنگ به عنوان رنگی ایرانی یاد شده است. در ایران طیف تیره تر این رنگ به نام سبز کله غازی شناخته می شود.

رنگ قرمز ایرانی (Persian Red)

رنگ قرمز ایرانی یکی دیگر از رنگ های ثبت شده به نام ایران است که در داخل کشورمان، این رنگ را به نام سرخ و قرمز دانه اناری و لاک می شناسند. این رنگ قرمز از گیاهی به نام روناس و همچنین حشره ای به نام قرمز دانه استخراج می شود و از قدیم در کشورمان برای رنگرزی منسوجات و الیاف مورد استفاده در بافت فرش دستباف به کار رفته است، به طوری که همه ما فرش ایرانی را به رنگ قرمز در ذهن داریم. رنگ قرمز ایرانی نه تنها در مصنوعات ایرانی ها به کار رفته بلکه این رنگ در حوالی خلیج فارس و در خاک های این منطقه یافت می شود و مواد سازنده آن شامل آهن، طباشیر و آلومینیوم است. قرمز ایرانی رنگی

باز هم سد



سیل های استان گلستان از معروف اما متناسب با قواره ی این مشکل ما برایش

با اقدامات نامناسب در واقع نعمت را تبدیل می کنیم به نعمت. روش های مکانیکی مانند سد ساختن، ایجاد بند انحرافی و دیواره ی سیل بند ساختن راه حل نیست. اینها همه در کنار راه حل های اساسی مانند رعایت اصول آمایش سرزمین و در نتیجه کاهش در معرض قرار گرفتن و نیز کاهش آسیب پذیری از طریق



اتفاقی بیفتد غیر از روستای زیارت مشکل جدی برای شهر گرگان بوجود می آید. اینها واقعیت هایی هست که کاملاً مشخص است. ما شاید حدود ده دوازده سال پیش به فرمانداری گرگان این هشدار را گفتیم ولی آن باور هنوز اتفاق نیفتاده است.

مکانهای دیگر در ذهنتان نیست؟

دهنه محمد آباد یکی از نقاط دیگر بحرانی است و همچنین حوضه رامیان و همین طور سرشاخه تنگراه که با احداث سد گلستان واقع در بالادست گنبد مقداری مدیریت شد. در رودخانه سیل ۱۳۸۰ سد بوستان را نداشتیم و با وجود سد گلستان شهر گنبد محافظت شد، ولی مدیریت این سدها خیلی مهم است. صرفاً احداث سد کافی نیست. سد یکی از راههای مدیریت سیل است ولی تنها راه نیست؛ اگر خوب مدیریت نشود یعنی فرایند آبیگری سد کنترل نشود، می تواند نه تنها آسیب را کم نکند، بلکه افزایش هم بدهد. اگر به ویژه بالادست سدها به درستی مدیریت نشوند و در نتیجه حجم زیادی از رسوبات پشت سد انباشته شود و مخزن ما گنجایش کافی برای کاهش حجم سیل را نداشته باشد در واقع کارایی سد کاهش یافته است. آق قلا یکی دیگر از مناطقی است که قبلاً هم آسیب دیده و باز هم می تواند آسیب پذیر باشد. مناطق پست پایین دست که سیل اخیر در آنجا رخ داد مثل گمیشان، مجدداً می تواند مشکل ساز بشود چون به لحاظ توپوگرافی مستعد سیلگیری هستند.

حالا این مناطق پست عملاً در شرایطی قرار گرفتند که هر چه رواناب است می رود سمت آنها، اینها را می شود با روش دیگر مدیریت کرد؟

ما هم مناطق سیل گیر داریم هم سیل خیز. مناطق پایین دست مناطق سیل گیر ما هستند ولی مناطق سیل خیز در دامنه ها و ارتفاعات هستند. در حوزه های کوهستانی و مناطقی که مشرف به رودخانه ی اصلی گرگانرود هستند، همه سیل گیرند مثل رامیان و چهل چای شاخه هایی که در دامنه جنوبی گرگان رود هستند و معمولاً یک تیپ دیگر از سیل ها را داریم به نام سیل های ناگهانی یا یکباره که در این مناطق اتفاق می افتند. اگر به آمار دقت کنید معمولاً در بهار و اوایل تابستان رخ می دهد. نحوه تشکیل این تیپ سیل ها متفاوت است. معمولاً یک بارش کوتاه مدت با شدت زیاد در یک پهنه ی کوچک اتفاق افتاده و منجر به عکس العمل سریع هیدرولوژیک می شود که به شکل سیل ناگهانی با رسوبات زیاد بروز می کند. از نظر پراکنش مکانی ممکن است حوضه مجاور حتی در همان زمان سیل نداشته باشد. مثل دهنه محمد آباد هم بارها تکرار شده و از مناطق آسیب پذیر است. در این شاخه ها معمولاً در تابستان مشکل داریم. از کردکوی نگاه کنید و بروید تا نزدیک جنگل گلستان این شاخه هایی که مشرف به رودخانه های قره سو و گرگانرود هستند اینها در بهار و تابستان هم می توانند سیل های یکباره را داشته باشند. اینها فرق دارند، سیل های کوتاه مدت ناگهانی با حجم رسوب زیاد و تخریبشان هم قابل ملاحظه است. جاده و تاسیسات را آسیب می زنند ولی در پایین دست معمولاً از نظر توپوگرافی مناطقی هستند که مستعد جمع شدن آب و سیل گیر هستند. جایجایی شهر راه حلش نیست اینها راه حل هایی مکانیکی است که تبعات سیاسی و اقتصادی و اجتماعی دارد که اینها طبیعت، این راه را به ما گفته که راه حل ها باید منطبق با طبیعت باشد. طبیعت می گوید وقتی رواناب زیادی به عنوان سیل در رودخانه اصلی گرگانرود جاری می شود از یک جاهایی که انشعابات طبیعی از گرگانرود خارج شده آب وارد تالابها و دشتهای اطراف میشود و این حسنی که دارد باعث احیای تالابهای اطراف می شود و به طور طبیعی هر چند سال آبیگری می شوند و اکوسیستمشان احیا می شود. هم ضربه گیر هستند و آب زیادی را از رودخانه جذب می کنند و هم

هم عوامل انسانی موثرند و هم عوامل طبیعی و عوامل انسانی و هم عوامل سازمانی و مدیریتی. پس پیچیدگی زیادی دارد عواملی که در بالادست اثر دارند و عواملی که در پایین دست اثر دارند یا کوتاه مدت و بلندمدت. فرایند خیلی پیچیده ای است و ما باید به منشأ سیل بیشتر توجه کنیم و برگردیم به مفهوم اول. آبیخیزداری تلاش می کند روابط بین بارش و رواناب را مدیریت کند. یعنی باران داشته باشیم ولی رواناب با سرعت و ارتفاع کمتر و زمان تداوم بیشتر داشته باشیم به جای اینکه جریان خروشان بیاید با حجم زیادی از رسوبات و آسیب بزند. آبیخیزداری تلاش می کند که این رابطه را اصلاح کند تا به شکل طبیعی دربیاید. در اکوسیستم های طبیعی بدون دخالت انسانی معمولاً این فرایند خودش متعادل است. ما چون با اقدامات و بهره برداری های نامتناسب و نامتوازن تعادل را به هم می زنیم، منجر می شود به رواناب بیشتر. سیل بزرگتر و رسوب بیشتر و تخریب بیشتر.

الان سیل گلستان یک مساله ی ملی شده است ما به هر دلیل نتوانستیم مدیریت کنیم که تخریب نداشته باشیم و هر بار نیز تخریبی سنگین داشتیم؟

سیل های استان گلستان از معروفیت جهانی برخوردار شده است. اما متناسب با قواره ی این مشکل ما برایش آمادگی کافی و طرح جامع و کارا نداریم. یعنی کشور برای آن طرح ریزی به معنی عملیاتی نکرده است. از منظر طرح ریزی، طرح کلان ملی مدیریت جامع حوزه های آبیخیز این طرح ابعادی دارد که می خواهد چشم انداز و برنامه حوزه های آبیخیز کشور را رقم بزند. پروژه هایش هم در ذیل فاز یک شروع شده ولی هنوز فاز یک تمام نشده است. فاز دو و سه هم در جای خودش طراحی شده است. اگر این طرح به ثمر برسد حمایت شود و بودجه ی کافی داده شود در نهایت تعدادی از پروژه هایش مربوط می شود به مخاطرات محیطی مثل سیل، خشکسالی، فرسایش و حرکت های توده ای. اگر مدیریت جامع آبیخیزها را داشته باشیم، منشأ این مخاطرات هم مدیریت می شوند. می خواهم برگردم به سوال شما. الان این معضل سیل استان گلستان یا لرستان و خوزستان آسیب شناسی شده اند، هیات ویژه سیل که در دانشگاه تهران تشکیل شده با یک تیم بزرگ از دانشگاه های دیگر گزارش پایانی شان را آذر ارایه می دهند و فقط آسیب شناسی سیل اخیر را انجام داده اند. بر این اساس باید از درس آموخته ها برای برنامه ریزی آینده استفاده کنیم و امیدوارم این اتفاق بیفتد و در کنار حمایت از طرح های کلان مرتبط، برای این پدیده خاص یعنی سیل براساس رویکرد علمی ریسک محور، برنامه مشخصی داشته باشیم. توصیه می کنم در استان گلستان برای مدیریت جامع سیل، طرح ریزی شود که حتی برای کشور پیشاهنگ بشود. کما اینکه حوزه ی زیارت که بالادست گرگان هم هست یک حوزه ی سیل خیز با حرکت های توده ای زیاد و مستعد خدای نکرده یک روز یک فاجعه است و اگر این اتفاق بیفتد حتی برای شهر گرگان هم آسیب بسیار خطرناکی خواهد بود. برای چنین سیستمی که در واقع در کنار گوش مرکز استان است، زنگ خطر را متخصصین می شنوند و به سیاست گذاران و مدیران می گویند که باید یک برنامه دقیق اجرایی و مشارکتی با کمک جوامع محلی داشته باشیم. البته این قسمت نیاز به توضیحات بیشتر دارد و برای اینکه اطاله ی کلام نشود بسنده می کنم.

گفتید حوضه زیارت مرکز مستعد سیل است. دیگر مکانهای مستعد سیل گلستان کجاست؟

سیل های سال ۸۱، ۸۰ و ۹۷ به تعبیر یکی از همکاران یک آزمایشگاهی است که نشان می دهد کجا می تواند دوباره تکرار شود. باید براساس تجربه رخدادهای قبلی خودمان را تجهیز کنیم، ولی چرا زیارت را تاکید کردم به این دلیل که شهر گرگان از نظر موقعیت جغرافیایی دقیقاً در خروجی حوزه زیارت واقع شده و اگر هر

سیل آمد



فیت جهانی بر خوردار شده است
آمدگی کافی و طرح جامع و کارا نداریم

توجه به ظرفیت های سازگاری و مواجهه با سیل و کاهش حساسیت زیر ساخت ها به سیل می تواند موثر باشند.

همه این مولفه ها در رویکرد ریسک محور سیل مطرح است. به جز سد چه چیزهایی مانع سیل است و اقدام و برنامه ای پیشگیرانه



تبادل رواناب و بارش را از دست بدهیم پس در یک جمله ی کوتاه روشهای منطبق با طبیعت راه حل دراز مدت است. یعنی که در سیل به نظر می رسد تغییر اقلیم است که به یکباره سیستم مدیریت را شوکه کرده بود؛ یعنی تصور عامه این بوده که بارندگی به این معنا نخواهیم داشت، آسمان به سمت خشکی رفته است. به این خاطر با هر مدیری هم صحبت می کردید اصولا این باور وجود نداشت که سیل بیاید و سه روز پشت سر هم بارش داشته باشیم. هیچ کدام پیش بینی و باورشان این نبود.

بفرمایید تغییر اقلیم چگونه است و چه تاثیری روی پدیده های طبیعی می گذارد؟

واقعیت این است که دو نکته است. تغییر اقلیم را اگر کسی خوب بشناسد اتفاقا اگر مدیری یا کارشناسی در بخش های اجرا از تغییر اقلیم صحبت می کند اگر وقوف کامل داشته باشد، اتفاق تغییر اقلیم یک اصل کلی دارد که دانشمندان می گویند: تغییر اقلیم باعث شده مقادیر حد تغییر کند یعنی به قول خودمان "ترین" ها بیشتر می شود یا بارش های کوچک یا بارش های بزرگ، کوچک ها کوچک تر می شوند، بزرگ ها بزرگ تر. سیل ها همین طور وقتی می گوئیم سیل های کوچک، کوچک تر می شود به سمت خشکسالی می رویم یا از سوی دیگر اتفاقا سیل های مهیب تری ایجاد می شود یعنی اگر کسی تغییر اقلیم و مفهومش را تعقیب کند، اتفاقا باید آماده تر باشد چون رفتار ملایم طبیعت دیگر تغییر کرده مثل انسانی که یا یک دفعه زود عصبانی می شود یا زود نرم می شود رفتار یکسان و یکنواخت و قابل پیش بینی را ندارد. پس نشان می دهد افرادی که اینجوری غفلت کردند، مفهوم تغییر اقلیم را خوب نشناختند. نکته دوم اینکه به نظر می آید بعضی وقتها بعضی دستگاهها و یا مدیران، کم و کاستی هایشان را در پشت تغییر اقلیم مخفی می کنند. یعنی تغییر اقلیم شده ماسک و یک سپر بلا برای کم کاری و بی برنامه گی یا روزمرگی ما. اتفاقا اگر به تغییر اقلیم قایلیم خودمان را به برنامه ریزی مناسب باید مسلح کنیم که در برابرش بتوانیم پاسخ مناسبی بدهیم. پس اینجا از تغییر اقلیم گاهی استفاده ابزاری می شود. این را می شود با مصداق بیشتر توضیح داد.

چشم انداز آتیه گلستان در سیل چگونه است. با برنامه ریزی که اینک انجام می شود، می توانیم امیدوار باشیم که از این به بعد رواناب و سیلاب تبعات آنچنان هزینه زایی برای استان نداشته باشد؟

صادقانه خیر. یعنی من معتقدم که هیچ کس نمی تواند تضمین کند به این دلیل که تفکر هنوز تفکر مکانیکی است. یعنی چه ریاست جمهوری چه وزیر نیرو چه شرکت های آب منطقه ای استانها هنوز نگاهشان این است که ما می توانیم سیل را با تکیه بیشتر بر روش های مکانیکی کنترل کنیم. به این واژه دقت کنید، کنترل یک کلمه ی انگلیسی است به معنای افسار زدن. انسان نمی تواند بر پدیده های طبیعی لجام بزند و قابل لجام زدن نیست، ما با پدیده های طبیعی باید همزیستی کنیم و در بهترین شرایط مدیریت کنیم، یعنی اگر خیلی هنر کنیم. در واقع به مدیریت جامع نیاز است چون باز این مرتبط است با خیلی عناصر دیگر، پس مدیریت جامع می خواهد. اصلا مکتب کنترل سیل در دنیا تعطیل شده. این مکتب متعلق به دهه هشتاد میلادی بوده ولی از آن به بعد در دنیا از آن عبور کردند، چون دیدند حتی تکنولوژی های بالاتر از ما، منابع مالی بالاتر از ما و نیروی انسانی ماهرتر از ما هم نمی توانند کاملا سیل را کنترل کنند. دیدند مثلا رودخانه ی می سی سی پی را با روش های کنترل سیلاب مانند احداث دیواره های سیل بند نمی توانند کنترل کرده و ایمن کنند. ارتفاع دیواره های سیل بند را زیاد کردند. قطرش را زیاد کردند باز سیل بعدی و سیل های بعدی چون عرض کردم سیل پدیده ی کاملا تصادفی است. بعد نگاهشان را عوض کردند. نگاهشان شد مدیریت

جامع سیل. در یک منظر تکامل نظری و عملیاتی، الان در دنیا مدیریت جامع ریسک سیل مطرح است. حتی یعنی ریسک سیل را مدیریت می کنند. وقتی می گوئیم ریسک، ریسک سه مولفه دارد. مولفه ی خطر سیل. اینکه در رودخانه چقدر ارتفاع سیلاب است و چقدر دبی جریان است، چقدر تداوم دارد و چقدر سرعت. اینها مشخصه های خطر سیل هستند. مولفه ی دوم در معرض بودن حالا ما چقدر در معرض سیل هستیم. مولفه ی سوم می شود مولفه ی آسیب پذیری. حالا ما چقدر در مقابل آن جریان آسیب پذیریم، چقدر خانه هایمان آسیب پذیر است، چقدر زیرساخت ها و چقدر خودمان آسیب پذیریم. به عنوان توضیح بیشتر، آسیب پذیری باز زیر مولفه هایی دارد که در این مجال نمی گنجد. براینکه این سه مولفه می شود ریسک سیل و ما باید ریسک را مدیریت کنیم. اگر روشهای مکانیکی باشد ما بالادست سد بنیم نهائیا می توانیم بخشی از جریان را کنترل کنیم تازه اگر مدیریت باز و بسته کردن دریچه ی سد را خوب انجام بدهیم نه مثل بعضی موارد که نتوانستیم به موقع واکنش نشان بدهیم بخشی از سیل را می توانیم بگیریم. اگر سیلی بیاید بالاتر از ظرفیت مخزن سد که خالی نگه داشتیم مازاد بر آن را می خواهیم چه کنیم. اتفاقا بعضی روشهای مکانیکی مثل سد، دیواره سیل بند و سیل گیر یک حس کاذب امنیت برای ما ایجاد می کنند. پایین دستش یا در کنارش برای ساخت و سازها و توسعه هزینه می کنیم جوامع انسانی را می بریم سکونت گاه ایجاد می کنیم قبلا این کار را نمی کردیم چون از سیل نگران بودیم الان چون این سازه ها را زدیم سرمایه گذاری های کلان انسانی و مالی را به ظاهر امن می دانیم ولی اینها هیچ وقت نمی توانند ما را بیمه کنند اگر سیلی آمد بالاتر از دوره بازگشت طراحی آنگاه چه؟! سازه ها تا یک جایی ظرفیت دارند و موثر هستند. اتفاقا این دفعه میزان خسارت چند برابر می شود چون ما خودمان را در معرض قرار دادیم و بیشتر از گذشته رفتیم در حریم رودخانه. پس پاسخ به سوال جنابعالی منفی است. چون روشهای مکانیکی هنوز کانون توجه مهندسی هستند. ما فکر می کنیم صرفا با سد نرماب میتوانیم سیل را مدیریت کنیم. توجه به اظهارات استاندار محترم در این خصوص موید همین مطلب است. ولی کسی که هیدرولوژی بلد باشد کسی که علم سیل را بداند این به معنی بیمه کردن نیست در واقع بخشی از کار را کنترل کردیم ولی نباید بسنده کنیم. مهم تر از همه این است که هر سه مولفه را با هم مدیریت کنیم. هم خطر، هم آسیب پذیری و هم در معرض بودن.

حرف دیگری هست درباره سیل گلستان؟

عرض آخرم این است که جوامع محلی هم در بالادست هم در پایین دست هستند، هم بهره بردارند، هم ساکن، هم ذی نفع خیلی هم اثرپذیر هستند چون معمولا جوامع شکننده اند. اگر می خواهیم سیل را مدیریت کنیم باید مدیریت ریسک محور کنیم. باید جوامع محلی را اهمیت شان را هم در مرحله قبل از سیل هم حین سیل و هم بعد از سیل بدانیم و ازین ظرفیت استفاده کنیم. صرفا نباید به نیروهای دولتی و سازمانها بسنده کنیم. در بهترین حالت هم باز توان این بخش ها محدود خواهد بود. در کشورهای پیشرفته که امکانات به مراتب بیشتر دارند، اتفاقا آنها بیشتر روی جوامع محلی و نقش شان تاکید دارند، بخصوص در بحث پیشگیری و اینجا بحث آموزش پیش میاد. بحث استفاده از ظرفیت هایشان و توان افزایی این ظرفیت خیلی با ارزش است. امیدوارم ما به عنوان نیروهای دانشگاهی در کلاسهایمان، تو جزوات در کتابهایمان هم بخش های اجرایی و سیاست گذاری به این حلقه ی گمشده و به ساماندهی این بخش بیشتر توجه کنیم.

از حضورتان در این گفتگو سپاسگزاریم

عاداتی که به پاشنه پا آسیب وارد می کنند

چگونه از پاشنه پا مراقبت کنیم؟

وزن مناسب داشته باشید یا بهتر است بگوییم وزن خود را کنترل کنید

مهمترین کار این است که مراقب وزن خود باشید و همیشه سعی کنید تناسب اندام داشته باشید و وزن اضافه را کاهش دهید. به یاد داشته باشید که مفصل های داخل پا بسیار پیچیده هستند و انواع مختلفی از استخوان ها وجود دارند که ساختار بسیار حساسی دارند.

از کفش مناسب استفاده کنید

کفش های پاشنه بلند هرگز برای پا و کمر مناسب نیستند. البته منظور ما این نیست که همیشه کفش های صاف بپوشید زیرا آنها هم برای سلامت پا توصیه نمی شود. در حالت ایده آل باید از پاشنه کفشی استفاده کنید که بین ۲ تا ۴ سانتیمتر ارتفاع داشته باشد و همچنین قوس کفش باید حالت انعطاف پذیر داشته باشد. پس ارزشش را دارد که برای خرید یک کفش با کیفیت هزینه بیشتری پرداخت کنید.

ورزش کردن را فراموش نکنید

ورزش کردن برای سلامت پا موثر است اما مراقب باشید که زیاده روی نکنید. مثلاً شنا یک ورزش عالی برای استخوان، مفصل و ماهیچه است.

رژیم غذایی سالم داشته باشید

رژیم غذایی خود را از طریق افزایش منیزیم، سیلیکون و زینک بهبود ببخشید که می تواند عضلات و استخوان های شما را تقویت کند.

مواد غذایی حاوی مواد معدنی زیر را مصرف کنید:

اسفناج، گردو، بادام، آرد جو، چغندر، روغن ماهی و جعفری



چگونه از این اتفاق پیشگیری کنیم؟

اول از همه باید ببینید که چرا این علائم به وجود آمده است. همچنین ممکن است درد خفیفی را در ناحیه پاشنه پا احساس کنید. معمولاً مشکلات پاشنه در خانم ها بیشتر از آقایان است و علت آن هم نوع مفصل و استخوان خانم ها است. بنابراین ممکن است این علائم در سنین ۴۵ تا ۵۰ سالگی در خانم ها پدیدار شود. باید به یاد داشته باشید که پاشنه پای شما بزرگترین استخوان در قسمت پا است و مسئول حمل وزن شماست. یعنی افراد چاق در معرض خطر بیشتری برای این مشکلات هستند. زمانی که کمر درد دارید، باید مراقب همه این مشکلات باشید. هر گونه آسیب دیدگی و درد می تواند باعث شود تا حالت طبیعی بدن شما به هم بریزد و در نتیجه نوع راه رفتن تغییر می کند و احتمال آسیب به پاشنه بیشتر خواهد شد.

می اندازد؟ بدون این که به کناره های پا تکیه بدهد.

هنگام راه رفتن به پاشنه پای خود آسیب وارد نکنید

احتمالاً از خودتان می پرسید که کدام یک از این انواع راه رفتن سالم تر هستند. در حقیقت از لحاظ تکنیکی انواع صحیح از راه رفتن وجود دارد. زمانی که وزن خود را بیش از حد روی قسمت داخلی پا بیندازید، پای تان آسیب می بیند و کفش ها نیز سریع تر خراب می شوند. اگر هنگام راه رفتن، خسته تر از حالت طبیعی باشید، احتمالاً این مشکل برای شما پیش خواهد آمد. اگر قوزک پای تان آسیب دیده باشد یا زمانی که پای خود را روی زمین قرار می دهید، احساس می کنید که سوزن وارد پایتان کردند، در نتیجه باید علائم و نوع کفش و کتونی که می پوشید را مورد بررسی قرار دهید و اگر علائم این چنینی را مشاهده کردید، به متخصص مراجعه کنید.

مدل راه رفتن اشتباه و برخی عادت های غلط باعث آسیب رسیدن به پاشنه پا می شود، در ادامه از دلایل آسیب پاشنه پا و راه های مناسب برای مراقبت از پاشنه پا مطلع خواهید شد. به گزارش ایرنا زندگی، آیا هنگام راه رفتن و دویدن به پاشنه پای شما آسیب وارد می شود؟ یک رژیم غذایی متعادل که بتواند مواد مغذی مورد نیاز را به بدن شما برساند و به قوی شدن استخوان ها و عضلات کمک کند، همچنین وزن شما را مدیریت کند، برای بدن سالم ضروری است و به پیشگیری از آسیب پا نیز کمک خواهد کرد. بسیاری از حالت ها هستند که می توانند به پاشنه پای شما آسیب وارد کنند. حتماً مشاهده کرده اید که کتونی های شما هنگام راه رفتن پاره می شوند. این اتفاق می تواند پیام مستقیمی در مورد سلامت پا و پاشنه پا داشته باشد. متخصصان این گونه بیان می کنند که کفش ها اساساً باید از قسمت پاشنه پا خراب شوند. اگر مشاهده کردید که قسمت درونی کتونی ها در حال آسیب دیدگی هستند، احتمالاً علامت یک نوع مشکل در پا است. در این قسمت قصد داریم عاداتی را در مورد آسیب رساندن به پاشنه پا برای شما بیان کنیم که می تواند مشکلات جدی را به همراه داشته باشد. طبیعتاً زمانی که راه می روید یا می دوید، سه راه مختلف وجود دارد که پای خود را روی زمین قرار دهید:

کف پا به سمت بالا

در این مورد شخص وزن خود را روی قسمت خارجی پا قرار می دهد. این قسمت بیش از حد سنگین می شود و هنگام قرار گرفتن روی زمین به آن ضربه وارد می گردد.

ماهیچه مگب

در این وضعیت پای فرد دقیقاً بر عکس عمل می کند و کل وزن بدن را روی قسمت داخلی پا می اندازد.

خنثی یا طبیعی

در این حالت، فرد وزن بدن را روی ناحیه وسط پا

اصلاح اشتباهاتی که ممکن است ناخودآگاه مرتکب شوید، کارهای غیرحرفه ای ذکر شده در این بخش را که ممکن است در محل کار انجام دهید، تکرار نکنید.

قطع حرف و گفت و گوی دیگران

هرگز وقتی کارمندان دیگر صحبت می کنند، با نیت بیان نظر خود، صحبت آنها را قطع نکنید. وقتی نوبت شما رسید، صحبت کنید، اما زمانی که دیگران در حال صحبت کردن هستند، در این بین وارد گفت و گوی آنها نشوید چرا که این رفتار شما را به عنوان یک همکار بی حوصله نشان می دهد که آداب معاشرت در محل کار را نمی داند.

نادیده گرفتن دائمی همکاران

اگر می خواهید در محل کارتان حرفه ای دیده شوید، وقتی وارد آن محل می شوید یا با همکاری رویه رو شدید، همیشه حضور سایرین را به رسمیت بشناسید و با آنها سلام و احوالپرسی کنید، البته رابطه بیش از حد صمیمی مدنظرمان نیست.

ترک نکردن محل کار در شرایط بن بست

اگر مدیر یا همکارانتان اصول اخلاقی و حرفه ای را در کارشان رعایت نمی کنند و با آنها سازگاری ندارید

و موجب رنجش می شوند، به هر طریقی که شده شغلان را حفظ نکنید و به فکر تغییر شغل باشید زیرا این کار ممکن است باعث بهین بست رسیدن مسیر حرفه ای شما شود.

دیر رسیدن به محل کار

دیر رسیدن به محل کار و جلسات همیشه به عنوان یک رفتار بسیار غیرحرفه ای تلقی می شود. از دیر رسیدن به محل کار خودداری کنید، مگر اینکه شرایط اضطراری وجود داشته باشد. خانه خود را کمی زودتر ترک کنید تا چند دقیقه قبل از هر کاری یا جلسه ای در محل کارتان حضور داشته باشید.

شلوغ کردن میز کار

تمیز بودن میز کارتان نه تنها سبب تمرکز بهتر شما می شود بلکه تأثیر زیادی روی دیدگاه همکاران و مدیران نسبت به شما دارد پس فقط روزی ۵ دقیقه و در پایان وقت اداری کاغذها و وسایل و یادداشت های روی میزتان را مرتب کنید.

فراموش کردن اهمیت کار گروهی

یکی از اشتباهاتی که برخی کارمندان در محل کار مرتکب می شوند، فراموش کردن اهمیت کار

گروهی است. اگر شما همکاری نمایید و به مدیر یا همکارانتان کمک کنید، نه تنها حرفه ای دیده می شوید، بلکه آنها ممکن است شما را به عنوان عنصر کلیدی موفقیت شغلی خود ببینند و سعی کنند به هیچ قیمتی از دستتان ندهند.

رقابت دائمی با همه

رقابت یکی از اصول موفقیت بهترین بودن در هر کاری که انجام می دهید، است اما نمایش این برتری و رقابت دائمی با همه ایده خوبی نیست.

تشکر نکردن

همیشه قدرتان زحمات دیگران باشید، پس از مدیران یا همکارانتان برای کمک هایی که به شما می کنند تشکر کنید تا در بین آنها به عنوان آدمی قدرناشناس و غیر اخلاقی مطرح نشوید.

بد لباس پوشیدن

محل کار شما مکانی حرفه ای است که در آن باید حرفه ای و مناسب لباس بپوشید. با لباس های غیررسمی ظاهر نشوید که این احساس را ایجاد کند که مسئله پوشش برایتان مهم نیست و به این مسئله که چگونه در دفترتان به نظر می رسید، اهمیتی نمی دهید.

رفتارهایی که از کارمند با شخصیت بعید است



محل کار یک عرصه حرفه ای است که هر حرکت شما تعیین کننده شخصیت رفتاری شما در محل کار است. شخصیت شما از طریق هر ارائه یا نحوه تعامل شما با همکارانتان دیده می شود. به گزارش ایرنا زندگی، گاهی اوقات، اشتباهات خاصی وجود دارد که شما را به عنوان یک کارمند نامناسب و غیر اصولی در محل کار نشان می دهد در حالیکه شما متوجه هیچ کدام آنها نیستید، اشتباهاتی که ما در اینجا به آنها اشاره خواهیم کرد برای