



گالری هدیه ماندگار

طلاي ۲۴ عيار

آدرس: عدالت ۸۵

مرکز تجاری تندیس - طبقه اول

پیرمردیان

۲۶ درصد تعهد
اشتغال تحقق یافت



۲

شهرداری گرگان
به خودش باخت



۳

امر به معروف در استان
بر اساس مَر قانون انجام می شود



۴

گلشن مهر

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

سه شنبه ۲۳ آبان ماه ۱۴۰۲ / سال بیست و پنجم / شماره ۸ / صفحه ۲۵۰۰ / تومان

یادداشت اول

روز کتاب و کتابخوانی

■ با مسولیت سردبیر

فردا روز کتاب و کتابخوانی است. کتاب همواره نشانه تمدن بشری است، نوشته و کتابت اصلی ترین دلیل جاودانگی بشر است، انسانها از زمانی که توان نوشتن یافتند و توانستند اثری را به سواد نوشتن در آورند، راه ماندگاری را نیز یافتند به همین خاطر است که یکی از شاخص هایابی که نشانه تمدن ملتها میدانند آثار مکتوب و کتابهایی است که از آنها در طول تاریخ بر جای مانده است. امروز هم با همه پیشرفتهای و رشد فناوری اگر کسی یا ملتی بخواهد نامی از او در تاریخ بماند همچنان باید دستی در کتابت داشته باشد. برای نمونه یونانیان باستان را اهل فلسفه و اندیشه می خوانند زیرا آثار ارسطو و افلاطون را سندی برای تمدن چند هزار ساله آنهاست، یا ایرانیان به مدد داشتن یشت ها و بندهشن و اوستا در چند هزار سال پیش مدعی تمدن هستند و به لطف ماندگاری کتیبه کوروش خود را صاحب اندیشه حقوق بشری می دانند به این خاطر کتاب و کتابخوانی در هر جامعه ای هر چند دور از تمدن، نشانه دانایی آن جامعه است. تصور کنید وقتی به مکانی وارد می شوید و همه حاضران سر به کتاب داشته باشند، آن را نشانه چه می دانید؟ یا همه آنها با گوشی های همراه مشغول اتلاف وقت گرانبها، بنابراین باید برنامه ها و روش ها در حکمرانی به گونه ای سامان یابند که شهروندان علاوه بر کتابخوانی به نویسندگان و تولیدکنندگان آثار مکتوب مبدل شوند، برای این منظور باید زمینه تولید آثار فاخر را فراهم کرد و برای تولید آثار ارزشمند راهی نیست جز آنکه عقلا و صاحب نظران در صدر تصمیم سازان و سیاستگذاران قرار گیرند تا زمینه را برای تولید آثار و متون با کیفیت فراهم آورند و الا با گسترش اسمی آثار سفارشی راهی به دهی نخواهیم برد.



علائم مهم
و هشدار دهنده حمله قلبی
« ۱ »



ثبت نام ۱۵۰۰ نفر در جشنواره
بین المللی قصه گوئی
« ۷ »



بازگشت به تولید
۲۹ واحد راکد
« ۵ »

مدیریت آب کشاورزی



بحران آب دامنه زده اند. کشاورزی پایدار و زیستی با اهدافی چون مصرف بهینه آب، حفظ خاک انتخاب ارقام پر محصول ولی سازگار و کم نیاز به آب، تغییر شیوه آبیاری از سنتی به روشهای جدید بویژه آبیاری زیر سطحی رعایت میزان مصرف و دفعات، آبیاری تولید محصولات ارگانیک، استفاده محدود از سموم و علف کش ها، استفاده از آبیهای نامتعارف در کشاورزی، رعایت اصول و قواعد کاشت و داشت بر اساس شرایط محیطی و استعداد اراضی و نقشه، کاشت یکپارچه سازی اراضی کشاورزی، توسعه صنایع تبدیلی برای فرآوری محصولات مازاد کشاورزی که اعمال این برنامه ها کشاورزی کشور را متحول می کند.

جنگلها و مراتع از بین بروند، تنوع زیستی گیاهی و جانوری رو به زوال و نابودی بگذارد، مزارع و باغستانها بایر و کشاورزان مجبور به مهاجرت شوند و باقیمانده آنها برای تصاحب آب بیشتر با هم به نزاع و جنگ قومی و قبیله ای بیفتند. چون سرچشمه بسیاری از منابع آبی ایران در خارج از مرز قرار دارد احتمال جنگ آب نیز بین ایران و کشورهای همسایه محتمل خواهد بود. در داخل کشور نیز مساله انتقال آب از مبدا به مناطق دور دست، احداث سدهای فراوان بر روی یک رودخانه بدون رعایت حقایق برای کانونهای مصرف کننده آنها در مناطق خشک و نیمه خشک مزید بر علت شده اند و به

است. آبیاری غلط، اعمال آبیاری سنتی به روش غرقابی آنها بدون ضابطه و توجه به مقدار و مدت زمان آبیاری به دلایل مصرف آب شیرین در بخش کشاورزی حدود ۹۳ درصد برای ۱۲ درصد از مساحت کل کشور که به اراضی کشاورزی اختصاص پیدا کرده برآورد شده است و حدود ۵ درصد برای مصارف خانگی و مابقی به بخش صنعت و معدن اختصاص دارد. این مسائل به اضافه ارزان بودن قیمت آب در بخش کشاورزی همراه با چاشنی مدیریت ناکارآمد برای کنترل و نظارت در ذخیره توزیع عادلانه و مصرف بهینه آب باعث شده است که تمام منابع آب سطحی و زیرزمینی خشک و تهی از آب شده، پوشش گیاهی به ویژه در

نوروزعلی حسن عباسی - آب کلید اصلی کشاورزی، امنیت غذایی و امنیت اجتماعی و سیاسی است و کمبود آب یکی از بزرگترین چالشهای حال و آینده ایران است. در ایران کمبود آب و بارندگی در بیش از ۸۰ درصد مساحت کشور خارج از شمال با اقلیم گرم و خشک سابقه ای تاریخی دارد با این وجود کشاورزی و آبیاری غلط با هدف افزایش میزان تولید به بحران آب افزوده و کشور را در آستانه ورشکستگی آبی قرار داده است. منظور از کشاورزی غلط همان افزایش سطح زیر کشت با تصرف و تبدیل عرصه های ملی و تبدیل آن به زمین های کشاورزی، همچنین کشت ارقام پر نیاز به آب ولی پولساز بدون توجه به میزان نیاز کشور

گلشن مهر

۰۱۷۳۲۲۵۱۳۱۶

www.golshanemehr.com

۷۶ درصد تعهد اشتغال تحقق یافت



۵ هزار ۸۰۰ مجوز، ۲ هزار و ۱۳۱ مورد آموزش توسط دستگاه‌های اجرایی به ثبت رسیده است. مدیر کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان تاکید کرد: الگوی زیست‌بوم ملی اشتغال هر استان متناسب با جغرافیا، جنسیت و قابلیت‌های آن منطقه تعریف خواهد شد. در پایان این جلسه محمود آرخي رئيس اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی بندرترکمن گزارشی از وضعیت اشتغال شهرستان ارائه داد و گفت: تعهد اشتغال شهرستان تعداد هزار و ۲۲۷ نفر است که تاکنون ۸۱۳ نفر در سامانه رصد ثبت شده است که تحقق ۶۶ درصدی را نشان می‌دهد. دبیر ستاد اشتغال بندرترکمن به اجرای طرح زیست بوم شهرستان ۳۰۲ مورد تأمین مالی، و گفت: برای اجرای این طرح تاکنون در شهرستان ۲۴ مورد آموزش توسط دستگاه‌های اجرایی به ثبت رسیده است.

تعهد اشتغال شهرستان تعداد هزار و ۲۲۷ نفر است که تاکنون ۸۱۳ نفر در سامانه رصد ثبت شده است که تحقق ۶۶ درصدی را نشان می‌دهد

نیازمند توجه همه افراد جامعه در هر پست و مقامی است که در این راستا زیست‌بوم ملی اشتغال به دنبال امر اجتماعی کردن ایجاد شغل در کشور است. خواجه مظفری اضافه کرد: زیست‌بوم اشتغال بر این نظریه استوار است که صرف پرداخت تسهیلات تولید، شغل ایجاد نخواهد شد بلکه باید ابعاد مالی، حقوقی، زیرساخت، فناوری و بازاریابی که ۵ متغیر اساسی تولید هستند به طور یک جا مورد توجه قرار گیرد. وی در همین باره تصریح کرد: برای اجرای زیست بوم تاکنون در استان ۷ هزار و ۸۶۵ مورد تأمین مالی،

خانگی تاکنون ۲ هزار و ۱۰۰ پرونده در حوزه‌های میراث فرهنگی صنایع دستی و گردشگری، فرهنگ و ارشاد اسلامی، جهاد کشاورزی و صنعت، معدن تجارت به ۸ بانک عامل استان معرفی شده‌اند. وی در ادامه به تشریح طرح زیست‌بوم اشتغال پرداخت و اظهار کرد: ارکان مختلف زیست‌بوم ملی اشتغال در استان فعال شده است تا مطابق با تعهدی که دولت سیزدهم داده است، اشتغال تعهد داده شده در سال محقق شود. مدیرکل تعاون کار و رفاه اجتماعی گلستان اظهار کرد: مبارزه با بیکاری همانند سایر آسیب‌های اجتماعی

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان گفت: از ابتدای سال تاکنون ۷۶ درصد از تعهد اشتغال استان با نظارت و سیاست گذاری مناسب کارگروه اشتغال و همکاری دستگاه‌های اجرایی محقق شد. به گزارش روابط عمومی، حسینعلی خواجه مظفری در جلسه کارگروه اشتغال بندرترکمن در محل فرمانداری این شهرستان اظهار کرد: تعهد اشتغال کل استان ۲۵ هزار و ۳۸۰ نفر بوده است که تاکنون ۱۹ هزار و ۲۶۰ نفر توسط دستگاه‌های اجرایی استان در سامانه رصد اشتغال به ثبت رسیده است. وی با اشاره به تسهیلات مشاغل خانگی افزود: اعتبار امسال در این حوزه مبلغ ۱۱۹ میلیارد و ۷۴۰ میلیون تومان است که تاکنون ۷۰ میلیارد تومان به متقاضیان پرداخت شده است و از این طریق، برای هزار و ۹۲۹ نفر اشتغال ایجاد شده است. دبیر کارگروه اشتغال گلستان تصریح کرد: در بخش اعتبارات مشاغل

خبر

اتمام حجت با مجریان طرح سد نرماب



رییس کل دادگستری گلستان گفت: با مجریان طرح سد نرماب چهل چای مینودشت برای جابه جایی زودتر روستای واقع شده در کاسه سد اتمام حجت شد. به گزارش روابط عمومی، حیدر آسیابی در بازدید از روند پیشرفت سد نرماب مینودشت خطاب به مجریان طرح، اظهار کرد: در صورت نیاز الزامات قانونی و ضمانت‌های حقوقی برای سرعت بخشیدن به روند ساخت سد نرماب اعمال خواهد شد. وی افزود: ۲ روستا در کاسه سد قرار داشتند که کار جابجایی یکی از این روستاها انجام شده و روستای جنگله بالا همچنان بلا تکلیف مانده و مردم نتوانسته‌اند جابجا شوند. رییس کل دادگستری گلستان گفت: در بازدید از این روستا، اهالی از بلا تکلیفی چند ساله گله مند بودند و خواستار ورود دادگستری برای تعیین تکلیف زودتر برای جابجایی روستا شدند. وی افزود: در این بازدید که مسئولان آب منطقه‌ای هم حضور داشتند، قرار شد حداکثر تا خرداد ۱۴۰۳ محل استقرار جدید اهالی این روستا آماده و برای اسکان به مردم تحویل داده شود. آسیابی اظهار کرد: سه ماه دیگر با حضور در مینودشت از روند پیشرفت سایت محل استقرار روستا بازدید می‌کنیم و اگر پیشرفتی حاصل نشده باشد با اعمال الزامات قانونی و حقوقی مجری دیگری جایگزین خواهد شد. وی گفت: همانطور که در مورد طرح‌هایی مانند پتروشیمی، جزیره آشوراده و موج‌های آبی گنبدکاووس به وعده خود عمل کردیم برای رفع موانع پیشرفت سد نرماب هم پیگیری‌های قضائی صورت خواهد گرفت. سد نرماب چهل چای مینودشت از مهمترین پروژه‌های ملی وزارت نیرو در گلستان است که عملیات رسمی ساخت آن از سال ۱۳۹۰ بر روی رودخانه نرماب این شهرستان آغاز شد و قرار بود تا سال ۱۳۹۷ به بهره‌برداری برسد.

تدارک جشن خودکفایی برای خانواده‌های تحت پوشش کمیته امداد

عمومی، عیسی بابایی اظهار کرد: خودکفا شدن این تعداد خانوار تحت پوشش امداد استان طی سه سال اخیر و بیشترین حمایت و پشتیبانی از این خانوارها در دولت سیزدهم انجام شده است. وی ادامه داد: در آیین جشن خودکفایی که حدود ۶۰۰ خانوار ذی‌نفع شرکت دارند، از مسوولان دستگاه‌های اجرایی و بانک‌های عامل مشارکت‌کننده در تحقق آن تجلیل به عمل خواهد آمد. بابایی یادآور شد: در حاشیه این آیین یک روزه، به صورت نمادین ۶ دستگاه تراکتور به مددجویان واجد شرایط تحویل و نمایشگاه توانمندسازی خانوارهای زیرپوشش این نهاد در استان برگزار می‌شود. وی اهداف از برگزاری جشن خودکفایی خانوارهای امداد استان را از جمله توسعه فرهنگ کار، معرفی الگو موفق به جامعه و تجلیل از خانوارهای خودکفا شده، ایجاد نشاط و امیدآفرینی در جامعه و افزایش مشارکت مردمی برای حمایت در حوزه توانمندسازی خانواده‌های نیازمند برشمرد و تاکید کرد: این خانوارها از زیر پوشش خدمات این نهاد به طور کلی خارج نشده و در صورت نیاز، خدمات به آنها ارائه می‌شود. مدیرکل کمیته امداد گلستان از کسب رتبه سوم کشوری ایجاد فرصت‌های شغلی برای دهک‌های یک تا پنجم جامعه توسط این

مدیرکل کمیته امداد امام خمینی (ره) گلستان گفت: برپایی جشن خودکفایی ۲ هزار و ۶۵۳ خانوار تحت پوشش امداد استان روز ۲۴ آبان ماه امسال با حضور مقامات کشوری این نهاد و جمعی از مسوولان استانی در گرگان برگزار می‌شود. به گزارش روابط

نهاد در استان در سال جاری خبر داد و گفت: در این بازه زمانی ۳ هزار ۵۰۰ میلیارد ریال از اعتبارات حوزه اشتغال سال جاری جذب شده است. به گفته بابایی در سال مالی ۱۴۰۲، ۹ هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال اعتبار اشتغال کمیته امداد استان برای ایجاد ۱۲ هزار و ۶۵۳ فرصت شغلی از محل منابع مختلف در نظر گرفته شده است. وی با اشاره به اینکه اولویت ایجاد اشتغال این نهاد در استان براساس ظرفیت‌های موجود در منطقه و از جمله در بخش‌های کشاورزی و خدماتی است، خاطر نشان کرد: ایجاد فرصت‌های شغلی برای دهک‌های یک تا پنج جامعه توسط این نهاد در استان برای ۱۱ رشته شغلی از جمله بوم‌گردی، ایجاد گلخانه، کارگاه تولیدی، خرید تراکتور، دامداری نیمه‌صنعتی و خرید نیشان، برنامه‌ریزی و اجرا می‌شود که وام ارزان‌قیمت در نظر گرفته شده از ۱.۵ میلیارد تا ۳ میلیارد ریال است. بابایی یادآور شد: براساس برآورد صورت گرفته ۳۶ هزار نفر مستعد ایجاد فرصت شغلی تحت پوشش این نهاد در استان که سنین ۱۸ تا ۵۷ سال شناسایی شده که به مرور برای آن خدمات و شرایط ایجاد فرصت شغلی با همکاری دستگاه‌های اجرایی و بانک‌های عامل فراهم خواهد شد.

گلشهر

۰۱۷۳۲۲۴۴۳۰۲

۰۱۷۳۲۲۵۱۳۱۶

دفترچه خاطرات گلستان

هفته ی چهارم لیگ برتر بسکتبال ایران

شهرداری گرگان به خودش باخت



بهنام نیک پیام - شهرداری گرگان قهرمان و کاله آمل نایب قهرمان فصل پیش در هفته ی چهارم لیگ برتر بسکتبال باشگاههای کشور ساعت ۱۶ روز شنبه بیستم آبان ۱۴۰۲ در سالن امام گرگان روبروی هم قرار گرفتند که تیم مهمان در حضور سه هزار نفر تماشاگر ۹۲ بر ۸۵ تیم گرگان را شکست داد. تیم کاله با ترکیب نفرات فصل پیش به مصاف شهرداری گرگان رفت که مربی و بازیکنانش به تیم های دیگر کوچ کرده اند. امتیاز اول بازی را کاله دشت کرد اما بلافاصله شهرداری جواب داد و ۵ بر ۲ از حریف پیش افتاد. در این کوارتر دوم تیم سایه به سایه هم حرکت کردند که در پایان ده دقیقه شهرداری گرگان نتیجه را ۲۵-۳۰ از آن خود کرد. کوارتر دوم نیز با جلال میلی متری دو تیم ادامه پیدا کرد که تیم کاله با ارایه ی بازی برتر ۴۹ بر ۴۷ از شهرداری پیش افتاد. در کوارتر سوم موتور پاتریک رهبر تروشن شد و به خوبی تیم کاله را تغذیه کرد و با پخش توپ به بقیه بازیکنان، شرایط روحی تیمش را بالا نگه داشت. اما تیم گرگان که از حمایت سه هزار تماشاچی برخوردار بود و نمی خواست بازنده ی دربی شمال باشد، به فرمان مصطفی هاشمی بازی را هجومی شروع کرد و در این آوردگاه که ویلیام چری و سالار منجی نقش مؤثری داشتند توانست ۷۰-۶۴ بر حریفش پیروز شود.

حاشیه های دیدار

نورول پله غایب بزرگ شهرداری گویی به دلیل مصدومیت، نیمکت نشین بود. ساعد کریمی سرپرست تیم شهرداری در این بازی حساس اصلا حضور نداشت! تعدادی از بازیکنان تیم گرگان به نظر می رسید انگیزه ی زیادی برای بازی کردن و برنده شدن نداشتند که پاس های اشتباه، شوت های بی ثمر و هدر دادن پرتاب های آزاد (پنالتی) بیانگر این ادعاست. در مواردی بعضی از سوت های داوران ناسالم بود که با اعتراض تماشاگران مواجه بود. هادی سالم سرداور مسابقه، چندبار به شعار هواداران که موهای متین آقاجانپور را خطاب قرار می دادند، واکنش نشان داد و حتی بازی را متوقف کرد که با صحبت های محمد متین نماینده ی فدراسیون، بازی دوباره به جریان افتاد. حساسیت بیش از اندازه ی این داور همدانی بارها با عکس العمل های تماشاگران و حتی محمد متین ناظر فدراسیون مواجه شد و به تعبیری او مته لای خشخاش می گذاشت!

کوارتر چهارم اما متفاوت بود

این ده دقیقه ی حساس، با پاس های اشتباه و بازی سردگم شهرداری گرگان شروع شد و هرچه بیشتر گذشت ضرب خطاها و اشتباهات فردی و تیمی بالاتر رفت. بیش از ده پرتاب پنالتی از دست رفت و از همه بدتر یارگیری نادرست بازیکنان به متین آقاجانپور جوان فرصت داد که ۶ پرتاب سه امتیازی شیرین برای کاله کسب نماید. ضمن آنکه یازلو، میثم میرزایی و پاتریک با استفاده از ضعف تیم گرگان، پرتابش ظاهر شدند و در پایان ۹۲ بر ۸۵ این دیدار را به سود خود رقم زدند تا پس از چند سال تیم گرگان در خانه ی خودش موسوم به قلعه ی عقاب ها تن به شکست معنادار داد! شکستی که به اعتقاد تعدادی از کارشناسان نه در داخل زمین بلکه خارج از زمین در بین مسوولین رقم خورد!

خواهید بود. نورول پله کشیدگی عضله داشت و من ریسک نکردم و او را به زمین نفرستادم تا در ادامه ی دیدارها با مشکل مواجه نشویم. از اینکه از همه بازیکنان استفاده نکردم به مثابه ی شمشیر دولب است که گاهی برعکس عمل می کند. ما با تعدادی بازیکن ادامه دادیم و لبه ی خط زمین تصورمان این بود که شاید همان ها جواب بدهند و مثل کوارتر سوم به خوبی پیش ببرند اما هنگامی که بازیکن یکی دوبار اشتباه کرد، گاهی تمرکز خودش و تیم از دست می رود و چنین مواردی در مسابقات پیش می آید که باید اصلاح شود.

به دنبال بهانه جویی نیستم

نه از زمین بازی، نه از داور و یا موارد دیگر ایراد نمی گیرم. خودمان مقصریم و درستش می کنیم. هاشمی دریایان گفت: روز چهارشنبه ۲۴ آبان ۱۴۰۲ تیم ساجس در لبنان بازی داریم و پس از بازگشت از بازی های غرب آسیا باید به مصاف تیم مهران تهران برویم.

پشت پرده های باخت شهرداری گرگان

تماشاگران گرگانی که پس از چند سال شکست ناپذیری در قلعه ی عقاب ها، شاهد شکست تلخ این تیم در برابر کاله آمل بودند، دقایق زیادی پس از بازی در سالن ماندند تا شاید از پشت پرده ی این باخت معنادار آگاه بشوند. در گوشه و کنار سالن موج اعتراضات به بازیکنان و سرمربی به چشم می خورد اما غافل از آنکه مشکل در جایی دیگر بود نه در زمین مسابقه! از لابلای صحبت های حاضرین

مصطفی هاشمی سرمربی شهرداری گرگان در گفتگو با رسانه ها:

ما امروز بد بازی کردیم و کار تیمی ما هم بد بود. باخت را به سمت بازیکنان سوق ندهید. مسوولیت باخت با من است. من عذر خواهی می کنم اما بدانیم که دنیا به آخر نرسیده است و زندگی ادامه دارد. امروز اشتباه کردیم اما تلاش می کنیم دیگر تکرار نشود که مبادا آسیب ببینیم. تیم ما به فرم خوب خودش برمی گردد و شاهد بازی های خوب بازیکنان

در سالن چنین برآمد که گویا تا پیش از این دیدار، باشگاه شهرداری گرگان می بایست سی درصد از قرارداد بازیکنان و احتمالا کادر فنی را پرداخت می کرد، اما نپرداخته است! همین جمله در کنار غایب بودن ساعد کریمی سرپرست تیم گرگان و ترک کردن سالن قبل از سوت پایان مسابقه توسط مسوولین تیم شهرداری گرگان، باعث شد که از سوی تماشاگران چنین تلقی شود که امروز تیم گرگان به آمل نباخت بلکه به خودش باخت. زیرا شهرداری گرگان بارها همین تیم را در گرگان و آمل برده است و می توانست با بیش از ده امتیاز اختلاف پیروز این دیدار باشد. البته مصطفی هاشمی هم به نوعی اما سر بسته به این موضوع اشاره کرد و گفت: ضمن احترام به تیم خوب کاله باید بگویم که ما خودمان اشتباه کردیم. از فحوای کلام تماشاگران و هواداران چنین استنباط می شود که احتمالا ترمز تیم کشیده شد تا دست اندرکاران بدانند که ورزش حرفه ای فقط پول را می شناسد و از شعارهای عشق به پیراهن و برخی واژه های دیگر بدور است. با این وجود مسوولین محترم تیم شهرداری باید بیشتر حواسشان به مقوله ی حرفه ای، داشتن قراردادهای احتمالا سنگین و حضور این تیم در باشگاه های غرب آسیا باشد که مبدا در ادامه با مشکلاتی مواجه شود. پایان کلام اینکه حسب کار رسانه ای از شهرداری تا میدان گلشهر را که پیاده طی کردم در گوشه و کنار خیابان شالی کویی و بلوار ناهارخوران اثر باخت تیم گرگان را مشاهده نمودم و به عینه دیدم که بسکتبال چه جایگاهی در بین خانواده های گرگانی دارد. قدرش را بدانیم و با مشارکت اجتماعی بالا در جهت داشتن گرگانی سبز و آباد بکوشیم.

سرداور: هادی سالم، داوران: نیما جعفری و آربن جمشیدی.

نماینده های فدراسیون: محمد متین، کورش بخشی عرب.

ترکیب اولیه ی گرگان: نوید رضایی فرسینا واحدی، ارسلان کاظمی، ویلیام چری و سالار منجی.

پنج نفر شروع کننده کاله آمل: متین آقاجانپور، پاتریک رهبر، میثم میرزایی، جلال آقامیری و علی دریایی.

یادداشت

آیت الله نورمفیدی و بازسازی نهاد روحانیت



دکتر حامد صمدلویی

نماینده ولی فقیه و منتخب پنج دوره مجلس خبرگان رهبری، دوگانه مشروعی و مقبولیت دولت-ملت و به تعبیر ژورنالیستی حاکمیت-مردم را از عملکرد حوزوی، سیاسی و اجتماعی آیت الله سید کاظم نورمفیدی متبادر می نماید. با این حال علاقه مندی آیت الله را می بایست در متن جامعه مدنی جستجو کرد. افتتاح حوزه علمیه امام خمینی، امامت در مسجد جامع گلشن و همچنین اقامه نماز جمعه از ویژگی های حضور بی واسطه بلند پایه ترین مقام سیاسی و مذهبی استان گلستان در بین مردم ارزیابی می شود. در کنار اینها دیدار با آحاد جامعه مخصوصا نخبگان استان در بیت و پیگیری مطالبات عمومی و تبدیل آن به تصمیم سازی از دیگر رویکردهای آیت الله تلقی می شود. فعالیتهای اقتصادی و با اذن رهبر فقید انقلاب آغاز شد به اهداف خود رسیده و گفته می شود قریب به هزاران نفر از مستقیم و غیر مستقیم مشغول کرده است. شاخصه مهم آیت الله تاکید بر وحدت اقوام و مذاهب در استان گلستان بوده که این مهم رخنه بدخواهان برای شکاف و آشوب را خنثی کرده است. در پرتو چنین ویژگی هایی بعید به نظر می رسد که آیت الله نورمفیدی نامزد ششمین دوره انتخابات خبرگان رهبری نشود و دلیل آن را باید در خصوصیات اخلاقی و تعهدات شخصی ایشان جستجو کرد. به نظر می رسد آیت الله با درک شرایط و تغییرات اجتماعی تمرکز ویژه ای به احکام مستحذره داشته و به همین دلیل بازسازی نهاد روحانیت و اعاده نقش آن برای حضور در جامعه مدنی و حتی رهبری آن را از اهمیت فزونتری تلقی می نماید. شکاف نسل جدید صرف نظر از اقلیت و یا اکثریت بودن آن با روحانیت مادامی قابل ترمیم است که شاهد گامهای استوار و معنی دار از سوی روحانیت باشیم. این مهم از سوی آیت الله درک شده و حرکت در مسیر بازسازی نهاد روحانیت اولین گام به سوی اعتماد سازی است.

پژوهشگر علوم سیاسی

نیست، گفت: توجه به فضای مجازی از واجب واجبات است. به گزارش مهر، آیت الله سید کاظم نورمفیدی، در جلسه ستاد امر به معروف و نهی از منکر گلستان اظهار کرد: هیچ چیز در جامعه از دایره امر به معروف و نهی از منکر خارج نیست. وی افزود: فرضیه ای با این اهمیت را که امام حسین علیه السلام مطرح می سازند به موضوعات کوچک اختصاص ندهیم. نماینده ولی فقیه در گلستان گفت: توجه به فضای مجازی از واجب واجبات است که ستاد باید به آن توجه کند و با تفکر و تعقل، نسل جوان را در موضوعات وارد کرد.

هیچ چیز در جامعه از دایره امر به معروف و نهی از منکر خارج نیست

نماینده ولی فقیه در گلستان با اشاره به اینکه هیچ چیز در جامعه از دایره امر به معروف و نهی از منکر خارج

مهاجر غیرمجاز از گلستان به افغانستان بازگشت داده شدند. به گزارش روابط عمومی، ابراهیم اسلانی با اشاره به اینکه ایران ۹۰۰ کیلومتر مرز مشترک با افغانستان دارد، اظهار کرد: اکثر اتباع افغانستانی که قصد تردد غیرمجاز از طریق این استان را داشتند توسط پلیس مهاجرت دستگیر و به کشورشان بازگردانده شدند. وی بیان کرد: مرزبانان و پلیس گلستان با شناسایی افراد غیرمجاز برخورد قانونی خواهند کرد. به گفته معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان گفت: این استان میزبان حدود ۳۶ هزار تبعه خارجی مجاز است.

بیش از ۱۷ هزار مهاجر غیرمجاز به افغانستان بازگشت داده شدند

مدیرکل امور اتباع و مهاجرین خارجی استانداری گلستان گفت: در راستای ساماندهی اتباع کشورهای خارجی، از ابتدای امسال تاکنون ۱۷ هزار و ۶۵۸



امر به معروف در استان بر اساس مَر قانون انجام می‌شود



استاندار گلستان گفت: اقدامات حوزه امر به معروف استان بر اساس مَر قانون و قاطعانه انجام می‌شود. به گزارش روابط عمومی، علی محمد زنگانه در جلسه ستاد امر به معروف و نهی از منکر استان اظهار کرد: اقدامات حوزه امر به معروف و نهی از منکر استان بر اساس مَر قانون و قاطعانه و بر اساس راهبردهای نماینده ولی فقیه و با تلاش دبیرخانه انجام می‌شود. وی افزود: اقدامات ارزشمندی در استان ذیل قرارگاه امام حسن عسکری (ع) در حوزه امر به معروف و نهی از منکر انجام می‌شود. استاندار گلستان گفت: مجموعه دادگستری، دادستانی، انتظامی و شورای تأمین با قدرت موضوعات را دنبال می‌کنند. وی یادآور شد: حراست دستگاه‌ها و اداره کل حراست با کاشفان حجاب در ارائه خدمت مقابله می‌کنند و گلستان اولین استانی بود که این تفکیک را رعایت کرد. زنگانه اظهار کرد: دستگاه‌های فرهنگی همچون آموزش و پرورش، دانشگاه‌ها، فرهنگ ارشاد اسلامی و ... پای کار امر به معروف هستند و خوشبختانه اقدامات خوبی تاکنون صورت گرفته است.



خیران ۱۵ زندانی مالی را آزاد کردند

رییس کل دادگستری گلستان از آزادی ۱۵ مدجوی زندان گنبدکاووس خبر داد و گفت: این زندانیان با کمک خیران و گذشت شایگان آزاد شدند. به گزارش روابط عمومی، حیدر آسیابی اظهار کرد: ۱۴ نفر از این مدجویان مرد و یک نفر زن است که به علت ناتوانی در پرداخت بدهی در زندان بودند. وی افزود: مجموع بدهی این افراد ۱۲۲ میلیارد ریال بود که بخشی از آن را شایگان بخشیدند و حدود ۹ میلیارد و ۷۰۰ میلیون ریال آن هم با کمک خیران و ستاد دیه استان و کشور پرداخت شد. رییس کل دادگستری گلستان گفت: برای پرداخت بقیه این بدهی نیز دادگاه با درخواست اعسار مدجویان موافقت کرد و قسطی به طلبکاران می‌پردازند. آسیابی بیان کرد: از ابتدای امسال تاکنون با پیگیری و کمک‌های ستاد دیه استان گلستان، ۲۳۳ زندانی جرایم غیرعمد و مالی آزاد شدند.

واکاوی شعری از مجموعه ی

«تنهایی دسته جمعی»

اثر بهراد باغبانی نیک



سریا داودی حموله

مادو ماهی بودیم
که مرگ را غلغلک دادیم
مرگ در ششهای ما جریان داشت
و با ما

– سطر به سطر –

دریا را پارو می زد

آرام باش من

– من سرگردان –

کسی – نیامده –

از خواب های ما رفته است

کسی – نیامده – بر می خیزد

که برگردد به دریا

– به حوالی خودش –

که تور کند سرش

تا صید، بیش تر به خودش بیچد

دریا

م

و

ج

بر می دارد

با تکلم کشتی هایی

– که کالای شان آب بود –

و هیچ وقت برنگشتند

دریا دست مرگ بود

دریا دست به دست می شد

هر شب با سایه ها

ما غرق شده ایم

ما دو ماهی بودیم

که مرگ را

غلغلک دادیم. / بر گرفته از مجموعه ی

«تنهایی دسته جمعی» (۱)

بهراد باغبانی نیک در مجموعه

شعر «تنهایی دسته جمعی»، ذهنی

معناگرا (معنا ساز) دارد. با زنجیری از

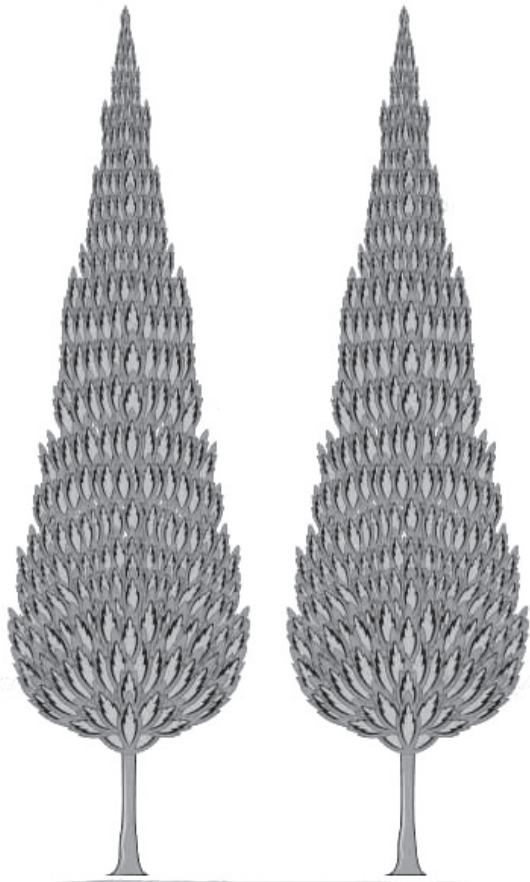
کلمات هم پیوند، زبان شعر را پوشش

می دهد. با توجه به واژه های کلیدی

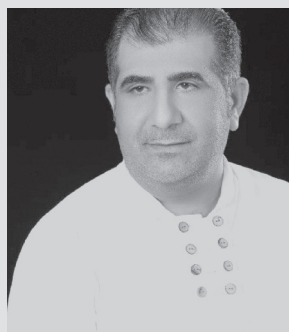
و ارتباط آنها با هم در جهت هويت

زیست بوم گام بر می دارد. این شاعر

عینیت گرا به سمت شعر مفهومی می



بیشترین بسامد را دارد. تکرار حروف ماهی (م، ۲۸، ۴۸، ۳۳، ۳۴)، و حروف مرگ (م، ۲۸، ۳۲، ۷) سبب همگرایی بیشتر در ساختار شعر شده است. تمثیل گویی بین ماه و مرگ می توانند، مرجع خیلی از مفاهیم باشد. ماهی نقطه ی مقابل مرگ است، ماهی نماد زندگی،



باروری و حیات است. آن چنان که تولید مثل ماهی به شیوه ی تخم ریزی است، و دریا همیشه آبستن زایش است. درست نقطه ی مقابل مرگ که همیشه در حال خشک کردن ریشه ی حیات است. این شعر سطرهای کنایه ای هم دارد: «با تکلم کشتی هایی / – که کالای شان آب بود» که برگرفته از زبان ظریف بیژن الهی است. در این فضای رونده و سیال، تضاد بین دنیای درون (ماهی با فضای تاریک دریا) و

دنیای برون (کشتی در فضای روشن دریا) به نمایش در می آید. تردید بین دو فضای عینیت و ذهنیت نشان دهنده عمق ظرفیت های زبان است. گاه تناقض ها و تقابل ها در شعر بر مفاهیم و ظرفیت های معنایی افزوده است. آن چنان که غلغلک دادن مرگ کنایه ای است که به زیبایی نشسته است. غلغلک تحریک قسمتی از سطح بدن که سبب واکنش صریح و گاه خنده می شود. در این راستا مشابهت هایی بین دو مفهوم برقرار است. ارتباط بین تصویر اول یعنی لغزندگی ماهی، و تصویر دوم یعنی غلغلک مرگ، هم راستا و موازی هم حرکت می کنند. در این رویکردهای خردمندانه، جایگاه روایت روشن است. در مضامین مرگ اندیشی، هراس از مفاهیم متعارف است. ساختار شعر بین مرگ و زندگی در نوسان است: «دریا دست مرگ بود، با این توصیف تقابل های تعارضی (مرگ اندیشی و مرگ خواهی) را به دنبال دارد. در گزاره های متعارف و ساختارمند، نگاه واقع گرایانه جریان دارد. زبان شعر انتقال معناست.

این وضعیت در محوریت تک لایه گی می باشد. سطرها وضعیت همگون دارند. در این ساختمندی ظرفیت های تازه به جهت مضمون های عام است. اشعار سرشار از گزاره های هم شکل است. در تک گویی (منولوگ) احساسات درونی راوی تصویر می شوند. البته گاه عبارت و لایه های توضیحی (سطرهای بین دو خط) به پیکره ی شعر لطمه زده است، و احتیاجی به بازگفتن آنها نیست.

پی نوشت: تنهایی دست جمعی، نشر هرمز، چاپ اول ۱۴۰۱.

شاعر، منتقد ادبی و پژوهش گر فرهنگ مردم

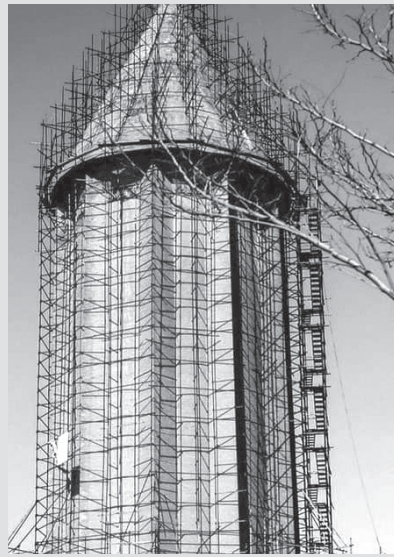


**بازگشت به تولید
۲۹ واحد راکد**



معاون امور صنایع اداره کل صنعت، معدن و تجارت گلستان از بازگشت به تولید ۲۹ واحد تولیدی در استان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، فرهاد زارع در خصوص آخرین وضعیت بازگشت به تولید واحدهای صنعتی راکد در گلستان اظهار کرد: بحث راهاندازی مجدد واحدهای راکد و بازگشت به تولید این واحدها از اولویتهای دولت سیزدهم است و در این زمینه تلاشهای بسیاری در استان گلستان برای احیای این واحدها در حال انجام است. وی افزود: در این راستا از ابتدای امسال تاکنون ۲۹ واحد صنعتی راکد استان به چرخه تولید بازگشته‌اند و تلاش برای افزایش تعداد این واحدها ادامه دارد. معاون امور صنایع اداره کل صنعت، معدن و تجارت گلستان گفت: این واحدها با سرمایه گذاری ۹ هزار و ۸۶۰ میلیارد ریال راه اندازی شده‌اند. به گفته وی، با راه اندازی مجدد این تعداد واحد صنعتی زمینه اشتغال ۴۵۱ نفر در استان فراهم شده است. زارع گفت: با توجه به اهمیت موضوع احیای واحدها در بحث ایجاد اشتغال و همچنین رونق تولید، انتظار داریم همه دستگاه‌های اجرایی استان پای کار بیایند و به بحث رونق تولید در استان کمک کنند. وی ادامه داد: بازگشت به تولید واحدهای راکدی که قدرت رقابت با بازار جهانی را دارند و همچنین فعالیت آن‌ها دارای صرفه اقتصادی بوده، در اولویت است زیرا در میان واحدهای راکد، واحدهایی وجود دارد که به دلایل مختلف امکان بازگشت به تولید آن‌ها فراهم نیست.

مرمت این بنای تاریخی، در آینده ای نه چندان دور می تواند مخاطرات جدی برای این یادمان تاریخی و افسوس می ماندگار برای نسل امروز و فرزندان ما به بار آورد. شاید این آخرین فرصت برای مدیران ارشد میراث فرهنگی گلستان و شهرستان گنبد کاووس باشد تا اشتباه پیشینیان خود در انتصاب مدیران سفارشی در میراث فرهنگی گنبد کاووس و پایگاه میراث جهانی گنبد قابوس که بانیان وضع موجود هستند را با دقت بیشتری بررسی نموده و در تکاپوی جبران این اشتباه بیفتند و با اقدامات اساسی و ضربتی کار مرمت و احیای این اثر بی نظیر تاریخی که در فهرست میراث جهانی یونسکو نیز به ثبت رسیده را به سرانجام برسانند.



شهرام سماوات - برج هزار ساله قابوس، یادگار دوران شکوه اولین حکومت های ایرانی و اسلامی محلی در شمال ایران، که روزگاری محل بارگاه دانشمندان و ادیبان ایران زمین بود، چند سالی است که اسیر نامالایمات و مدیریت ضعیف گشته است. در یک دهه گذشته این دومین بار است که داربست های آهنی، چون حصاری زمخت این برج تاریخی را در غل و زنجیر کرده اند و چهره زیبای این بنای سر به فلک کشیده را به کراهت کشانده اند. یک بار در سال ۹۶ به مدت چند ماه و دیگر بار در سال ۹۸ که تا به امروز نیز ادامه داشته و بهانه مسئول غایب حفاظت از این اثر که مدیریت پایگاه میراث جهانی گنبد قابوس را دارد، برای این استمرار حضور داربست های آهنی در اطراف این بنای بی نظیر، تحقیق و پژوهش و مرمت آن ذکر شده است. حال اینکه این تحقیق و پژوهش و مرمت های انجام شده یا نشده، پس از گذشت چهار سال هنوز به سرانجام نرسیده و امروز خبر از بوجود آمدن ترک های قابل توجه آن هم در داخل بنا و سازه این اثر تاریخی به گوش می رسد. اگر تا دیروز نگران داربست ها و اثر این حصار آهنی و ضربه های حاصل از برخوردشان با قسمت بیرونی بنا و یا زنگار آهن نشسته بر چهره برج بودیم، امروز نگرانی ما صدچندان گشته و واسفا گویان بر این سوء مدیریت و بی خیالی مدیران میراث فرهنگی گنبد کاووس و گلستان می گرییم که این یادگار استوار تاریخی را تا مرز فروپاشی کشانده اند و همچنان توسط بالادستی ها حمایت می شوند و سوء مدیریتشان همچنان مستدام است. آری برج تاریخی و یادگار هزارساله و چشم و چراغ فرهنگ و تاریخ هزاران ساله گنبد قابوس، در جداره داخلی گنبد ترک برداشته و این اتفاق و استمرار بی توجهی به حفظ



لرزه بر تن قابوس

نکاتی برای نگهداری چرخ گوشت



چرخ گوشت یکی از ابزارهای کارآمد در آشپزخانه است که در صرف زمان و انرژی شما بسیار صرفه جویی می کند، اما نکاتی مهم برای جلوگیری از خرابی آن وجود دارد. به گزارش ایرنا زندگی، چرخ گوشت یکی از ابزارهای حیاتی در هر آشپزخانه‌ای است که برای ریز و چرخ کردن گوشت و دیگر مواد غذایی به کار می رود. این وسیله نه تنها در زمان و انرژی شما در آشپزی صرفه جویی می کند، بلکه به شما امکان می دهد تا گوشت‌ها و مواد غذایی را با دقت و سرعت بسیار بالا آسیاب کنید. اهمیت کاربرد این وسیله برقی آشپزخانه، شما را مجاب به دانستن نکاتی برای افزایش عمر مفید این دستگاه می کند. در این بخش ما به مواردی خواهیم پرداخت که به شما کمک می کنند از چرخ گوشت به بهترین شکل ممکن استفاده کنید. بنابراین، اگر می خواهید از چرخ گوشت خود برای مدت طولانی و با عملکرد عالی استفاده کنید، با ما همراه و این نکات مفید را رعایت کنید. هیچ وقت برای خرد کردن سبزیجات از چرخ گوشت استفاده نکنید، زیرا آب موجود در سبزیجات ممکن است وارد موتور دستگاه شده و باعث خرابی آن گردد. جهت افزایش عمر مفید چرخ گوشت، ترجیحاً از برش های کوچک برای گوشت استفاده کنید. برش های بزرگ علاوه بر اینکه ممکن است با فشار وارد محفظه چرخ گوشت شوند، باعث وارد شدن فشار زیادی به موتور دستگاه نیز می شوند. در هنگام خرید چرخ گوشت، به دقت به تیغه‌ها و صفحات برش درون دستگاه توجه کنید و اطمینان حاصل کنید که این قطعات از جنس ضدزنگ هستند. وجود جنس ضدزنگ در این قطعات مانع از زنگ زدن و فرسودگی پس از شستشوی مکرر

چرخ گوشت، از وقفه‌های کوتاه بین استفاده‌های مکرر اطمینان حاصل کنید و دستگاه را آهسته و به مدت معقولی به کار بگیرید. در هنگام چرخ کردن گوشت با چرخ گوشت خود، توصیه می شود پیاز را به مواد غذایی اضافه نکنید. افزودن پیاز ممکن است باعث خرابی موتور شود، زیرا آب موجود در پیاز می تواند به دستگاه نفوذ کرده و مشکلاتی ایجاد کند. بهتر است پیاز و سایر مواد افزودنی را به طور جداگانه پردازش کنید و از این تدابیر برای حفظ عمر مفید چرخ گوشت خود استفاده کنید. برای حفظ تیزی تیغه‌های دستگاه چرخ گوشت، توصیه می شود هر ۳ ماه یک بار به تیز کردن تیغه‌ها اقدام کنید. علاوه بر این، اگر قصد دارید مقدار زیادی گوشت را چرخ کنید، حتماً هر چند دقیقه یک بار به دستگاه استراحت کوتاهی دهید. این کار باعث جلوگیری از افزایش دمای موتور و افت کارایی آن خواهد شد و به عمر مفید دستگاه کمک می کند. برای حفظ بهره‌وری و عمر مفید چرخ گوشت، سعی کنید از گوشتی استفاده کنید که بدون رگ و پیه باشد. چرا که رگ و پیه گوشت ممکن است به تیغه‌های دستگاه چرخ گوشت چسبیده و باعث مشکلات در چرخش تیغه‌ها و در نهایت وارد شدن فشار اضافی به دستگاه شود. انتخاب گوشت مناسب می تواند به بهره‌وری و عمر مفید دستگاه کمک کند. هرگز چرخ گوشت را بدون گوشت درون آن روشن نگذارید. این کار می تواند به افزایش دور موتور دستگاه و به تبع آن افزایش گرما و فرسودگی قطعات موتور منجر شود. برای حفظ دستگاه و افزایش عمر مفید آن، همیشه مطمئن شوید که چرخ گوشت را تنها وقتی که گوشت درون آن قرار دارد، روشن کنید.



۰۱۷۳۳۲۲۴۴۳۰۲

۰۱۷۳۳۲۲۵۱۳۱۶

علائم مهم و هشدار دهنده حمله قلبی

یکی از رایج ترین خطرات قلبی، مشکلات رایج در قفسه سینه است



علائم بسیار جدی و هشدار دهنده‌ای وجود دارد که بیانگر مشکلات قلبی است و هرگز نباید نادیده گرفته شوند، البته راه‌هایی هم برای پیشگیری از حملات قلبی وجود دارد. به گزارش ایرنا زندگی، اگر مشکلی در قلب وجود داشته باشد، چگونه باید متوجه آن شد؟ تقریباً بیشتر مشکلات قلبی علائم و نشانه‌هایی دارند. بعضی از این نشانه‌ها ممکن است که در قفسه سینه نباشند، به همین دلیل فرد مورد نظر متوجه این مشکل از سمت قلب نمی‌شود. پس اگر در این زمینه شک دارید، حتماً باید چکاپ شوید. افراد بالای ۶۰ سال، دارای اضافه وزن، دیابت، کلسترول بالا یا فشار خون بالا باید بیش از همه وضعیت قلبی خود را تحت کنترل داشته باشند تا خطر کمتری آنها را تهدید کند. حال در این قسمت علائمی را به شما معرفی می‌کنیم که نشان دهنده مشکلات قلبی می‌باشد.

۱. ناراحتی قفسه سینه از حس درد تا تیر کشیدن

یکی از رایج ترین خطرات قلبی، مشکلات رایج در قفسه سینه است. اگر رگ قلبی شما گرفته باشد، حمله قلبی ایجاد می‌شود و احساس درد، سفتی، تنگی و فشار روی قفسه سینه خود خواهید داشت. هر کس به نوعی این تجربه را احساس می‌کند. بعضی از افراد این مشکل را اینگونه توصیف می‌کنند که انگار یک فیل روی قفسه سینه آنها نشسته است و بعضی دیگر آن را شبیه به احساس سوزش می‌دانند. این احساس بیشتر از چند دقیقه طول می‌کشد و ممکن است هنگام استراحت یا انجام فعالیت‌های فیزیکی باشد که معمولاً با لمس کردن، علائم شدیدتری خواهد داشت. پس حتماً باید آن را توسط پزشک بررسی کنید تا از بروز مشکلات بیشتر جلوگیری شود.

۲. حالت تهوع، سوزش معده، دل درد یا سوء هاضمه

بعضی از افراد هنگام مواجهه با حملات قلبی، این نشانه‌ها را از خود بروز می‌دهند. حتی ممکن است بالا هم بیآورند. خانم‌ها معمولاً بیشتر از آقایان این علائم را از خود بروز می‌دهند. البته که دل درد مستقیماً به دلیل مشکل قلبی نیست، بلکه ممکن است به دلیل پرخوری هم باشد اما در هر حال باید اطلاعات کافی را از علائم داشته باشید.

۳. دردی که به بازوها می‌رسد

یکی دیگر از علائم حملات قلبی، دردی است که در

طرف چپ بدن ایجاد می‌شود و در نتیجه از قفسه سینه آغاز می‌شود و به خارج از آن انتقال پیدا می‌کند اما اساساً افرادی هستند که هنگام حمله قلبی فقط در دست و بازو درد را احساس می‌کنند.

۴. احساس سرگیجه و سبک شدن سر

موارد زیادی هستند که می‌توانند سرگیجه و یا بهم خوردن تعادل را ایجاد کنند. مثلاً اگر به اندازه کافی غذا یا نوشیدنی مصرف نکرده باشید یا اینکه مدت زمان زیادی سر پا ایستاده باشید، اما اگر ناگهان استقامت خود را از دست دادید، تنگی نفس گرفتید یا در قفسه سینه خود درد داشتید، حتماً سریعاً به پزشک مراجعه کنید. این علائم به این معنا است که فشار خون شما افت کرده، چون قلبتان آن طور که باید نمی‌تواند پمپاژ کند.

۵. چانه درد یا گلودرد

معمولاً چانه درد یا گلودرد به خودی خود به قلب ربطی ندارد اما می‌تواند به دلیل مشکلات ماهیچه قلب، سرماخوردگی یا مشکلات سینوسی رخ دهد.

۶. به راحتی خسته شدن و خستگی بیش از حد
اگر ناگهان احساس خستگی کردید و نتوانستید مثل گذشته کارهایتان را انجام دهید، مثلاً به سختی از پله‌ها بالا رفتید یا به سختی خریدهای خود را از داخل ماشین بیرون آوردید؛ حتماً به پزشک مراجعه کنید. این تغییرات مهمتر از علائمی مثل درد می‌باشند. خستگی بیش از حد و ضعف بی دلیل بدن می‌تواند نشانه حملات قلبی مخصوصاً در خانم‌ها باشد.

۷. خروپف کردن

کاملاً طبیعی است که هنگام خواب خروپف کنید اما گاهی اوقات میزان این خروپف به قدری زیاد می‌شود که خواب شما را آشفته می‌کند و ممکن است که به تنگی نفس هم منجر شد. این اتفاق فشار زیادی را به قلب وارد می‌کند و در نتیجه در اسرع وقت باید به پزشک مراجعه کرد.

۸. عرق کردن

عرق سرد نمی‌تواند هیچ دلیل دیگری به جز سیگنال حمله قلبی داشته باشد که البته به علائم دیگری نیز همراه خواهد بود.

۹. سرفه‌ای که متوقف نمی‌شود

در بیشتر موارد، سرفه نشانه حمله قلبی نیست اما اگر بیماری قلبی داشته باشید و یا در معرض خطر باشید، باید توجه بیشتری به این سرفه‌ها کنید. اگر این سرفه‌های بیش از حد طولانی شد و یا با ترشحات صورتی و سفید همراه بود، می‌تواند نشانه نارسایی قلب باشد. این مشکل زمانی رخ می‌دهد که قلب نتواند به درخواست‌های بدن پاسخ دهد، در نتیجه مقداری خون به داخل ریه‌ها نشت می‌کند.

۱۰. ورم فوژک، ساق و کف پا

این مشکلات می‌تواند نشانه پامپاژ نشدن خون به طور موثر باشد. زمانی که قلب نتواند با سرعت کافی پمپاژ خون داشته باشد، خون در رگ‌ها می‌ماند و ورم اتفاق می‌افتد. نارسایی قلب در این شرایط، وضعیت را برای دفع آب از کلیه‌ها و سدیم از بدن سخت‌تر می‌کند که همگی عاملی برای ورم می‌باشند.

۱۱. ضربان نامنظم قلب

اگر حس کردید که ضربان قلب شما مثل همیشه نیست، به پزشک مراجعه کنید. در بیشتر موارد مشکلات مربوط به ضربان نامنظم قلب به زودی حل می‌شود که معمولاً عامل آن مصرف قهوه و کافئین و یا کم‌خوابی است.

۱۲. تعریق بی دلیل

چنانچه کاملاً بی دلیل و تحرک عرق می‌کنید، حتماً باید به پزشک مراجعه و قلب خود را چک کنید به خصوص اگر این حالت بیش از یک هفته طول بکشد.

راه‌های پیشگیری از حملات قلبی شامل موارد زیر است:
- در صورت مشاهده کوچک‌ترین علائم به پزشک مراجعه کنید تا خطر حملات قلبی در شما کاهش پیدا کند.

- سیگار را ترک کنید: مخصوصاً اگر بالای ۵۰ سال سن دارید.

- حتماً یک برنامه ورزشی منظم داشته باشید: ۳۰ دقیقه ورزش کردن خطر حملات قلبی و سکته را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

- رژیم غذایی سالم داشته باشید: بیش از حد از روغن و نمک استفاده نکنید.

۳ ترفند طلایی خانه‌داری با نمک

ظرفشویی بوی بد فاضلاب بگیرد. برای از بین بردن بوی بد راه آب سینک کافی است یک پیمانه نمک را به یک لیوان آب گرم و یک قاشق غذاخوری آبلیمو و نصف قاشق چای خوری وانیل یا هر نو اسانس مایع خوشبو که در منزل دارید را با هم مخلوط کنید و خوب هم بزنید؛ سپس آن را داخل راه آب سینک بریزید و اجازه بدهید نیم ساعت بماند؛ سپس شیر آب را باز و سینک را آبکشی کنید. حالا مطمئن باشید که بوی بد سینک از بین رفته است.

۲- پاک کردن تخته‌های چوبی

یکی از مسائلی که ممکن است فکر شما را به خودش مشغول کند، تمیز کردن وسایل چوبی به خصوص تخته‌های چوبی مخصوص خرد کردن گوشت است. این تخته‌ها بعد از مدتی که با چاقو روی آن گوشت یا سبزیجات را خرد می‌کنید، دارای شیارهایی می‌شوند و ممکن است لابه‌لای این شیارها

همانطور که می‌دانیم نمک برای سلامتی بسیار مضر است؛ اما خاصیت گندزدایی و ضد عفونی کننده آن بسیار عالی است و در خانه‌داری کاربرد دارد. به گزارش ایرنا زندگی، یکی از مواردی که همیشه کدبانوهای خانه به آن علاقه دارند، برق زدن تمام وسایل آشپزخانه بدون هیچ گونه جرم و لکه است. برای این کار معمولاً از جرم گیرها، مایع سفید کننده و انواع پاک کننده‌های شیمیایی استفاده می‌شود که در بازار موجودند و البته بعضی از آنها نتایج چندانی در رضایت بخشی هم ندارند. همانطور که می‌دانیم نمک دارای ویژگی گندزدایی و ضد عفونی کننده است. اگر چه نمک برای بدن ضرر دارد، برای تمیز کردن و برق انداختن لوازم خانه و آشپزخانه بسیار مفید و کاربردی است. در این مطلب می‌خواهیم سه ترفند طلایی خانه‌داری با استفاده از نمک را به شما آموزش بدهیم که بسیار به کارتان می‌آید؛ پس در ادامه این مطلب با ما همراه باشید.

۱- بوگیری سینک ظرفشویی

گاهی اوقات از راه آب سینک ظرفشویی بوی بدی به مشام می‌رسد، به خصوص وقتی شب تا صبح راه آب خشک می‌ماند، ممکن است سینک

جرم و کثیفی بماند و پاک نشود. برای تمیز کردن راحت این تخته‌ها کافی است روی تخته را با نمک بپوشانید؛ سپس یک عدد لیمو ترش را از وسط برش بزنید و لیمو را روی نمک‌ها بکشید. این کار را به مدت ۵ دقیقه انجام بدهید و روی تخته را با لیمو و نمک محکم بکشید. حالا می‌توانید تخته گوشت را آبکشی کنید و مطمئن باشید که همه جرم‌ها و کثیفی‌های آن پاک و ضد عفونی شده است.

۳- پاک کردن ظروف استیل

حتماً برای شما هم پیش آمده است که ظروف استیل یا جاقاشقی و جالیوانی استیل شما بعد از مدتی کدر شود و زنگ بزند. برای تمیز کردن و برق انداختن این ظروف کافی است سه قاشق غذاخوری نمک، یک قاشق غذاخوری جوش شیرین، دو قاشق غذاخوری آبلیمو ترش و نصف لیوان سرکه را با هم مخلوط کنید و خوب هم بزنید؛ سپس اسکاچ را داخل این مخلوط بزنید و روی ظروف استیل بمالید و خوب بکشید تا ظروف استیل برق بیفتد؛ سپس آنها را آبکشی کنید.