



خانه کاموا

بوری انواع کاموهای ایرانی و ترک

مدیریت: صیدانلو - ۰۹۳۹۵۶۷۴۹۶۵

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

حق شناس
آنگونه که هست



۲

تیم والیبال شهرداری
شرایط روحی خوبی ندارد



۳

اقدامات اورژانسی
در بلع اجسام توسط کودکان



۳

گلشن

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

سه شنبه ۸ اسفند ماه ۱۴۰۲ / سال بیست و پنجم / شماره ۲۷۴۴ / صفحه ۸ / ۲۵۰۰ تومان

یادداشت اول

مهندسی

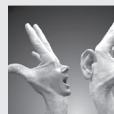
و علوم انسانی

■ با مسوولیت سردبیر

پنجم اسفند ماه، روز مهندس و بزرگداشت خواجه نصیرالدین طوسی بود. امروزه همگان می دانند دانش مهندسی چه تاثیر ژرفی بر روح و روان شهروندان دنیای مدرن گذاشته است. تصور کنید به شهری قدم می گذارید که هارمونی و نظم درونی ساختمانهای آن روح و روانت را آرام می کند، دیوارکشی های محلات آن شهر در کنار مبلمان شهری و پیاده روها به گونه ای است که هر عابری حس مثبتی در خود شکوفامی بیند، تنوع گل ها و درختهایی که با دقت و روش مندی طراحی شده باشند بگونه ای که آرامش، محبت، صبوری و ... را به عابران القا کنند چقدر دلنشین است، بر همین اساس نیز حمل و نقل شهری، تابلوهای تبلیغاتی، پوسترها، رنگ اتوبوس ها و ... نیز در خدمت آرامش و احترام به مخاطبان پیش بینی شده باشد. این چنین شهری را می توان ثمره اندیشه مهندسان دانایی دانست که مبتنی بر علوم انسانی دانش خود را به روز کرده اند و می توانند بر زندگی روز و شب ما تاثیر مثبتی بگذارند. از منظری دیگر می دانیم که شهروندان دنیای مدرن به دلایل مختلف در خانه هایی کوچکتر از حد معیار زندگی می کنند، طراحی این منازل یکی از آزمونهای دانش مهندسی در جامعه امروز ایران است، چشم اندازها، رفت و آمد هوا، توجه به آرامش بخشی درون منزل و طراحی نشیمن، اطاق های خواب و دهها معیار دیگری که نیازمند مهندسی بر اساس دانش نوین است، نشانگر آن است که شهروندان دنیای امروز را از دانش مهندسی رهایی نیست و نمی توانند بدون توجه به معیارهای علمی زندگی آرامی داشته باشند به این خاطر لازم است مهندسان گرامی در روش ها و برنامه هایشان مبتنی بر شهروند محوری بازخوانی دوباره ای داشته باشند. بدون شک در دنیای امروز تنها مهندسانی می توانند از عهده مسوولیت سنگین خود بر آیند که فناوری و دانش تجربی خود را بر اساس مبانی علوم انسانی و حفظ جایگاه انسان سامان داده باشند و الا چنانچه بدون درک درست از آموزه های علوم انسانی بدنبال ارتقا دانش مهندسی باشند ره بجایی نخواهند برد. امیدواری به اینکه جامعه مهندسی مبتنی بر علوم انسانی و تخصص حرفه ای خود شهرها و محلاتی منسجم، با نظمی درونی و با توجه به ویژگی هایی محیط زیستی به شهروندان هدیه دهند دور از دسترس نیست.



غذاهایی که احتمال
ابتلا به سرطان را کاهش می دهد
« ۷ »

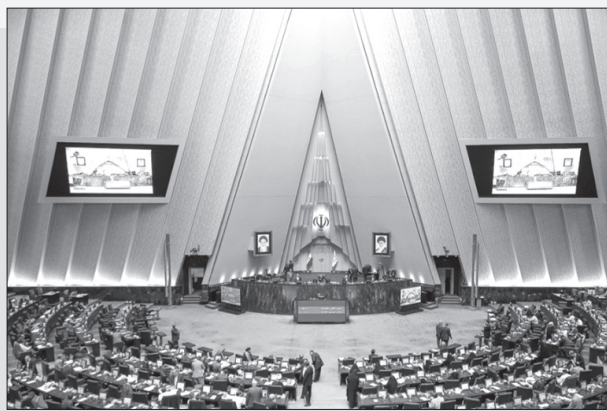


چگونه ذات
آدم ها را بشناسیم
« ۵ »



نقد ها را بود
آیا که عیاری گیرند؟!
« ۴ »

تغییر بازی سیاست



سر باز خواهد کرد و آن هنگام است که امنیت شهروندان و توسعه متوازن به خطر خواهد افتاد، بر این اساس بر دلسوزان است که زمینه حضور شایسته همه جریان های سیاسی و اجتماعی را به صورت نهادینه در ساختار قدرت فراهم آورند. اینک باید دید در رقابت اصول گرایان سنتی و نو آمده با نامزدهای بدون هویت سیاسی که بنیان رای خود را بر قومیت و شهری و روستا برای مجلس شورای اسلامی گذاشته اند، کدام پیروز میدان خواهند شد و در صورت ناکامی نامزدهای شورای ائتلاف آن وقت آیا باید در انتظار تغییرات اساسی در آرایش اصول گرایان در گلستان بود؟ اتفاقی که به نظر می آید در میان جبهه اصلاحات و برخی احزاب تک نفره و اتحادیه انجمن های اسلامی که این روزها عملا کار کرد حزبی خود را نیز از دست داده است، خواهد افتاد. به این لحاظ احتمالا باید منتظر تغییرات اساسی در بازی های سیاسی در گلستان پس از انتخابات باشیم.

و گلستان ختم شده است از جمله نقد به نتیجه نهایی نامزدهای شورای ائتلاف و حرف و حدیث های درباره آن به این خاطر تا شفافیت و احتمالا تبدیل شدن این نگرش ها به نو اصول گرایی در گلستان باید صبوری به خرج داد اتفاقی که هنوز تا رسیدن به آن مرحله به زمان نیاز دارد، مشخصه بعدی این انتخابات در گلستان پررنگ شدن نگاه قومی در انتخاب ها و نامزدها است، نگاه قومی در گلستان همواره یک خطر بالقوه

علیرضا صدرایی - امروز و فردا آخرین روزهای رقابت های انتخاباتی مجلس شورای اسلامی و نامزدهای خبرگان خواهد بود. این دوره از انتخابات مجلس شورای اسلامی در گلستان حال و هوای خاص خود را دارد، برای اولین بار در تاریخ چهل و پنج ساله گذشته اصلاح طلبان عملا از معرفی نامزد بازماندند تا انتخابات به رقابت درونی اصولگرایان تبدیل شود. قرائتی از اصول گرایی سنتی با فهمی دیگر از اصولگرایی که جبهه پایداری آن را در تهران نمایندگی می کند، در کلان کشور با یکدیگر رقابت می کنند و باعث تغییر زمین بازی سیاست در گلستان شده است، این رقابت اما اگر چه در تهران به صورت آشکار بین جبهه پایداری از یک سو و جریان های دیگر اصول گرایی شفاف بود و بازی های سیاسی خود را به انجام می رسانند، اما در گلستان این رقابت غیر شفاف و تنها در لفافه و گوشه و کنایه جوانان موسوم به انقلابی به جریانی محوری اصول گرایی در گرگان

حق شناس آنگونه که هست



احسان مکتبی - اولین بار که دکتر هادی حق شناس را دیدم، چند ماه از مسوولیتش در استانداری گلستان می گذشت، دورادور اسم ایشان را شنیده بودم و گاهی هم مطالب اقتصادی و یا

دیدگاههای ایشان را می خواندم تا آنکه در جلسه انجمن کتابخانه های گلستان با گفت و گویی جدی درباره کتابخانه های دیجیتال و مجازی با هم روبرو شدیم و این آشنایی با معاونت من در حوزه سیاسی، امنیتی و اجتماعی ادامه پیدا کرد. پیش از آن دکتر حق شناس را تنها در اندازه یادداشت هایش می شناختم اما یک سال کار نزدیک با ایشان در تلاطم ها باعث شد شناخت بیشتری از هادی حق شناس به دست آورم، به گمان من ایشان شخصیتی ساده، تیز هوش، صادق، حواس جمع با سلامت نفس دارد، او برخلاف بسیاری می تواند در لحظه چند کار را مدیریت کند و بسیار سریع سره از ناسره تشخیص دهد و به تعبیر عامه، مردم شناس است، حق شناس زمانی به استانداری گلستان آمد که گلستان بین دو پرتنتر تلخ گیر افتاده بود، از طرفی دو سه ماهی از سیل گذشته بود و باید مدیری عملگرا بعد از حدود شش ماه که گلستان استاندار نداشت به استان می آمد و از سویی همه گیری کرونا که کوتاه مدتی بود، ناشناخته آمده بود و اگر چه بخشی از ساخت و سازهای بعد از سیل با ترمیم و ساخت نزدیک به سی هزار واحد مسکونی برای آسیب دیدگان پیگیری ها و تلاشهای بسیار دولت و خصوصا دکتر حق شناس به پایان رسید، اما کرونا هم چنان تا بعد از دولت دکتر روحانی ادامه داشت. دو مساله ای که مساله اول دولت در گلستان بود، دکتر حق شناس آن گونه که من شناختم بر خلاف بسیاری از اهل قلم که روحیه ای گوشه گیر دارند، مرد میدان های مدیریتی بود، برای نمونه در گردنه سر علی آباد و جاده شاهرود برف سنگینی آمده بود و یکباره در اواخر شب خبر دار شدیم دکتر حق شناس آنجاست و در حال مدیریت مستقیم مدیران و تلاشگرانی که در حال خدمت بودند

امتیاز بسیار بزرگی بود که از گلستان بی قراری را می گرفت و من این نکته ظریف را بارها گفته ام که مدیران بعدی اگر توانستند مانند دکتر حق شناس به تماسهای شهروندان پاسخ دهند، هنر بزرگی از خود نشان داده اند. در کنار اینها حق شناس با رسانه ها روابط بسیار خوبی داشت و مدام رسانه های معتبر را پیگیری می کرد. برای نمونه در پاییز و زمستان ۱۳۹۹ در منطقه رامیان و روستاهای آن زلزله آمد و خانه های روستاییان ساکن در مناطق نیمه کوهستانی را آسیب زد، یک رسانه منتقد دولت عکسی را منتشر کرده بود که مردی در چادر و در سرمای زمهریر کوهستان در روستایش مانده بود و نوشته بود که آیا خانواده مسوولین هم چنین زندگی می کنند و داد سخن داده بود که ...



شماره آن فرد زیر چادر را بوسیله دهیار و بخشدار به دست آوردیم و دکتر حق شناس شخصا با آن فرد تماس گرفت و بدون معرفی خود از ایشان پرسید مگر به شما وام فلان را نداده اند؟ پاسخ مثبت بود و باز پرسید: آیا کمک هزینه فلان برای ساخت مسکن به شما پرداخت نشده است؟ پاسخ مثبت بود و در نهایت پرسش این بود، اگر این چنین است و همه تسهیلات را گرفته اید، چرا در این سرما آنجا ماندگار شده اید؟ مرد روستایی گفت: آخر اینجا دام داریم و بخاطر ساخت و ساز ناچاریم بمانیم و معلوم شد کاستی از سوی دولت نبوده است و ماندگاری ایشان یک خواسته شخصی بوده است. اینها البته حضور میدانی حق شناس بود، اما در بخش دیگر ارتباطات گسترده ایشان با بزرگان اقوام اهل سنت، ترکمن ها، بلوچ ها و سیستانی ها و در کنار رابطه نزدیک با متنفذان سیاسی و اجتماعی و نهادهای مدنی باعث شد دوران بسیار خوبی در کار با نهادهای مدنی و خانه احزاب شکل بگیرد و نشاط به خانه احزاب و نهادهای مدنی بازگردد، به گونه ای که در

جمهور و وزرای مربوطه به صورت ویدئو کنفرانسی برگزار می شد و متعاقب آن جلسات استانی ساعت ۱۱ صبح با حضور همه مدیران و دست اندرکاران برگزار می شد، به عبارت دیگر در دو سالی که حق شناس در گلستان بود، دو تکلیف سخت و مساله از پیش نوشته شده وجود داشت، اول رسیدگی به سیل زدگان و در مرحله بعدی پیگیری مداوم مساله کرونا، واکسن ها، تزریق واکسن ها و همه اینها به کنار، برای گلستانی ها، تابستان ها همواره قطعی برق و متعاقب آن قطعی آب مساله ای دردناک و آشناست، توضیح آنکه عموم چاههای آب در گلستان برقی است و آنکه عموم چاههای آب در گلستان برقی است و با موتورهای برقی کار می کند. در تابستان هزار و چهار صد، فشار تحریمهای کمرشکن با ادامه کرونا و گرمی هوا و در پی آن قطعی آب و برق در گلستان همراه شده بود و هم زمان چهار مساله بنیادین و اساسی، جدای از مسائل جاری به بدنه مدیریتی استان فشار می آورد. شهروندان روزی چند ساعت قطعی برق داشتند و با همه تلاش ها متأسفانه با سو

استفاده برخی ناهالان از منابع برقی، مصرف برق به مرحله هشدار می رسید و به یکباره برق بخشی از استان از مدار خارج می شد. پس از برق نوبت به آب می رسید که همانگونه که عرض شد با توجه به برقی بودن چاهها، تمامی چاههای شرب نیز از مدار خارج می شد، با ابتکار دکتر حق شناس وضعیت آب و برق را به سطح امنیتی ارتقا دادیم و از بهار ۱۴۰۰ در شورای تامین درباره آن تصمیم سازی شد و با حضور یک کارشناس با تجربه و خبره در برنامه ریزی انرژی برق، از لطمه خوردن به زیرساختهایی مانند لطمه به انبارهای واکسن کرونا، بیمارستان ها ... جلوگیری شد و در کنار آن تلاش شد عدالتی نسبی را بین شهرها و محلات گلستان برقرار نماییم تا شهروندان در کنار کمبودها از تبعیض رنج نبرند. تابستان ۱۴۰۰ شب هایی خاخره انگیزی از تلاش فرمانداران و دیگر مدیران برای آسایش حداقلی شهروندان بود، مردم عزیز ما، در خانه بیمار داشتند و با قطعی آب و برق مستاصل می شدند، بارها با تدبیر و حضور میدانی استاندار و فرمانداران پا به کار، مشکلات این چنینی که هر دولتی را در مانده می کرد، فیصله پیدا کرد، مشکلاتی که بنیادین بود و هیچکدام هم مدیران استانی بانی آن نبودند. در کنار این امور پیگیری های اقتصادی و توجه به امور اقتصادی با توجه به اقتصاددان بودن جناب دکتر حق شناس است، در همان دوسال، پیگیری مستمر برای تصویب و اقدامات اولیه برای منطقه آزاد اینچه برون و پیگیری مداوم برای لایروبی خلیج گرگان و تصویب آن در دولت اتفاق افتاد که عمر دولت قد نداد و همه اینها را اضافه کنید به انتخاباتی که هر دوسال یکبار از راه می رسید و مهمترین وظیفه وزارت کشور نیز همین انتخابات است که در آن نیز خوشبختانه گلستان سربلند بود. در کنار اینها باید بگویم سلامت نفس، بذله گویی در اوج کار، تسلط به امور و کاردان بودن از نکته های بسیار مهم شخصیت دکتر حق شناس است به گونه ای که بسیاری درخواست داده بودند دولت بعدی با آنکه به لحاظ مشی سیاسی با حق شناس همراه نیست، ایشان را در استانداری گلستان ابقا نمایند، اما گلستان توفیق حضور ایشان را به عنوان یک مدیر تمام عیار از دست داد. به هر حال اینها بخش هایی بود که در گلستان دیدیم و شنیدیم و تجربه کردیم، قطعا معاونان اقتصادی و عمرانی و مدیران دیگر می توانند درباره ابعاد عملکرد و شخصیت دکتر حق شناس بگویند و بنویسند، در یک کلام حق شناس را یک فرهیخته صاحب فضیلت دیدیم، ترکیبی از خردمندی، دانایی، شجاعت و عدالت. برای مردم خوب انزلی و شهروندان تساهل و تسامح هستند و همگان آنها را به بزرگواری و معرفت می شناسند، آرزوی بهروزی، توفیق و انتخاب بهترین ها را می کنیم. به لطف دادارگار یگانه. کلام آخر را از جناب لسان الغیب، خواجه شمس الدین محمد حافظ شیرازی بهره می بریم که فرمود: من این حروف نوشتم چنان که غیر ندانست تو هم زروی کرامت چنان بخوان که تو دانی

معاون سابق سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری گلستان

اقدامات اورژانسی در بلع اجسام توسط کودکان



فوق تخصص گوارش و کبد کودکان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: اگر کودکی در منزل بصورت اتفاقی هر جسم خارجی را بلعید او را وادار به استفراغ نکنید و هیچ ماده غذایی به او نخورانده و در اولین فرصت به بیمارستان کودکان مراجعه کنید. به گزارش ایرنا زندگی، دکتر امیرحسین حسینی با اشاره به این که شایع ترین زمان برای بلع اجسام خارجی ۶ ماهگی تا سه سالگی است، اظهار کرد: در این سن کودکان کنجکاو هستند و بیشتر اجسام را به صورت اتفاقی می بلعند. وی با اشاره به این که یکی از بیشترین موارد گزارش بلعیده شده توسط کودکان سکه است، افزود: اگر سکه داخل مری گیر کند، آبریزش از دهان و استفراغ از نشانه‌های آن است، والدین باید با مشاهده این علامت‌ها فوراً به مراکز درمانی مراجعه کنند. فوق تخصص گوارش و کبد کودکان دانشگاه به خانواده‌ها توصیه کرد که اجسام کوچک و خطرناک را از دسترس کودکان دور کنند. وی با تأکید بر این که در صورت بلعیدن جسم خارجی توسط کودک، کودک را وادار به استفراغ نکنید، هشدار داد: هرگز با انجام اقداماتی کودک را برای استفراغ کردن تحریک نکنید چرا که ممکن است جسم از مری خارج شده و راه هوایی را مسدود کند. حسینی ادامه داد: در صورتی که جسم خارجی توسط کودک بلعیده شده، هیچ ماده غذایی و یا حتی آب به کودک ندهید و فوراً به مراکز درمانی مجهز مراجعه کنید. عضو هیات علمی دانشگاه تأکید کرد: در صورت مشاهده علامت‌های

احتمال پارگی و یا سوراخ شدن مری وجود دارد. حسینی هشدار داد: در صورتی که کودک باتری بلعید، حتی اگر هیچ نشانه‌ای هم نداشت در اولین فرصت به مراکز درمانی مراجعه کنید، هیچ ماده خوراکی به کودک ندهید و هرگز کودک را وادار به استفراغ کردن نکنید. وی با بیان این که بلع اجسام خارجی در راه هوایی احتمال خفگی به دنبال دارد، توصیه کرد: خانواده‌ها باید با روش‌های خارج کردن اجسام خارجی راه هوایی در کودکان و شیرخواران آشنا باشند. فوق تخصص گوارش و کبد کودکان دانشگاه با اشاره به این که خارج کردن اجسام خارجی در شیرخواران و کودکان کمتر از یک سال روش‌های دیگری دارد، ادامه داد: در شیرخواران زیر یکی دو سال، شیرخوار را از شکم روی ران بخوابانید و سپس با دست دیگر ضربات متناوب پنج بار بر روی پشت شیرخوار وارد کند، سپس کودک را روی کف دست برگردانده و این بار پنج بار با دو انگشت روی قفسه سینه را فشار دهید و این کار را مرتب تکرار کنید تا جسم خارج شود. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: پس از هر مرحله ضربات پشت و فشردن قفسه سینه، باید بررسی دهان انجام شود و در صورت وجود جسم خارجی، تخلیه صورت گیرد، همچنین تماس با اورژانس توسط فرد دیگر در این شرایط ضرورت دارد. فوق تخصص گوارش و کبد کودکان دانشگاه تأکید کرد: اگر شیرخوار در هر مرحله از اقدامات غیر پاسخگو، غیر هوشیار و بدون تنفس شود، باید اقدامات احیای پایه را مطابق راهنمای احیای کودکان شروع کنید.

خبر

تیم والیبال شهرداری شرایط روحی خوبی ندارد



سرمری تیم والیبال شهرداری گنبدکاووس گفت: بازیکنان این تیم بدلیل واگذاری بازی برده مقابل نیان الکترونیک در هفته گذشته و نیز مصدومیت ۲ بازیکن اصلی در بازی مقابل فولاد سیرجان، شرایط روحی خوبی نداشتند. به گزارش ایرنا، حبیب کوزله‌لی شامگاه یکشنبه پس از باخت سه بر صفر تیمش مقابل فولاد سیرجان ایرانیان در هفته بیست و ششم مسابقات لیگ برتر والیبال مردان کشور اظهار کرد: در چنین شرایطی بازی مقابل تیم مدعی اصلی قهرمانی که از بازیکنان ملی پوش بهره می‌برد، سخت است. وی اضافه کرد: مصدومیت ادریس دانشور و یونس قلیچ نیازی ۲ بازیکن اصلی تیم شهرداری سبب شد تا از بازیکنان جوان بجای آنها استفاده کنیم. کوزله‌لی ادامه داد: در سه بازی باقی مانده هم به بازیکنان اصلی استراحت و بیشتر به بازیکنان جوان فرصت بازی خواهیم داد و تیم را برای بازی‌های پلی اوت و ماندن بیشتر به بازیکنان جوان فرصت بازی خواهیم داد و تیم را برتر آماده خواهیم کرد. سرمری تیم والیبال شهرداری گنبدکاووس ابراز امیدواری کرد تا بازیکنان مصدوم تیم تا بازی‌های پلی اوت به تیم ملحق شوند. تیم شهرداری گنبدکاووس در سالن المپیک این شهر و در حضور شمار زیادی از تماشاگران خود، در سه دست متوالی با نتیجه ۲۵ بر ۲۰، ۲۰ بر ۲۵ و ۱۶ بر ۲۵ مغلوب فولاد سیرجان ایرانیان شد. تیم شهرداری گنبدکاووس با باخت در این دیدار به شانزدهمین شکست فصل خود دست یافت و با کسب هفت پیروزی و ۲۵ امتیاز در رده سیزدهم جدول ۱۴ تیمی لیگ برتر قرار گرفت. بازی هفته آینده تیم شهرداری گنبدکاووس چهارشنبه ۹ اسفند در یزد و مقابل شهداب این شهر خواهد بود. بهروز عطایی سرمری تیم فولاد سیرجان ایرانیان با وجود پیروزی تیمش در این دیدار اما حاضر به مصاحبه با خبرنگاران نشد.

آگهی مناقصه عمومی تغییر کاربری ماشین بنز ۹۱۱ به بالابر (مرحله اول)

شهرداری بندرگز به استناد درخواست شماره ۱۷۳۸ مورخه ۱۴۰۲/۱۱/۲۸ مسئول واحد موتور در نظر دارد نسبت به تغییر کاربری ماشین بنز ۹۱۱ به بالابر اقدام نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه عمومی از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد قیمت و بازگشایی پاکات از طریق سامانه ستاد انجام خواهد شد.

مهلت شرکت در مناقصه روز یکشنبه مورخه ۱۴۰۲/۱۱/۲۹ تا ساعت ۱۲ روز سه شنبه ۱۴۰۲/۱۲/۱۵ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: www.setadiran.ir

شرایط استعلام بهاء:

- ۱- مبلغ سپرده شرکت در مناقصه عمومی ۵ درصد قیمت پایه کارشناسی بوده که باید به صورت واریز نقدی به حساب سپرده شهرداری باشد. شماره حساب شهرداری بندرگز ۶۹۵۰۷۵۸۹/۴۹ نزد بانک ملت شعبه بندرگز و اصل فیش واریزی را تا قبل از پایان اداری روز سه شنبه ۱۴۰۲/۱۲/۱۵ به واحد امور مالی شهرداری تحویل نماید. شرکت کنندگان در مزایده مکلف هستند کلیه اسناد و مدارک مورد نیاز به همراه پیشنهاد قیمت خود را تا ساعت ۱۲ روز دوشنبه ۱۴۰۲/۱۲/۱۴ در سایت سامانه ستاد بارگذاری نمایند در غیر اینصورت شهرداری تهردی در خصوص قیمت پیشنهادی ندارد.
- ۲- بازگشایی پاکت ها در ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۱۶ میباید و اعلام برنده روز پنجشنبه مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۱۷ میباید.
- ۳- به پیشنهادهای فاقد سپرده معتبر یا کمتر از مبلغ و با نظیر آن و همچنین به پیشنهادی فاقد مهر و امضا مجاز (در اشخاص حقوقی) شامل: اساسنامه شرکت - آخرین تغییرات و آگهی روزنامه رسمی همراه فیش واریزی شرکت در مناقصه تحویل دبیرخانه شهرداری نمایند. و به پیشنهادهای مشروط، مخدوش و پیشنهادهایی که پس از مهلت مقرر واصل می شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- ۴- نمونه فرم شرکت در مناقصه و شرایط عمومی در سایت شهرداری بندرگز قسمت مناقصه موجود می باشد.
- ۵- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.
- ۶- کلیه هزینه های آگهی، کارشناسی و سامانه ستاد و غیره که در اثر مناقصه حادث گردد به عهده برنده مناقصه خواهد بود.
- ۷- به پیشنهاداتی که فاقد سپرده و یا بعد از مهلت مقرر واصل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- ۸- برنده مناقصه موظف است ظرف مدت ۷۲ ساعت پس از اعلام کتبی شهرداری نسبت به واریز ۱۰٪ درصد سپرده حسن انجام تعهدات و انعقاد قرارداد اقدام نماید. در غیر اینصورت سپرده به ترتیب تا نفر سوم به نفع شهرداری ضبط می گردد.
- ۹- به قرارداد فوق تعدیل تعلق نمی گیرد.
- ۱۰- در صورت انصراف نفر اول و اختلاف مبلغ پیشنهادی نفر دوم یا سوم بیش از ۵ درصد سپرده شرکت در مناقصه باشد مناقصه باطل اعلام خواهد شد.
- ۱۱- در صورت سوال با شماره ۰۱۷-۳۴۶۷۳۷۵ واحد امور مالی شهرداری بندرگز تماس حاصل نمایند.
- ۱۲- قیمت پایه کارشناسی به شرح ذیل می باشد (بنز ۹۱۱)

ردیف	شرح پروژه	تعداد	جمع کل	٪ درصد
۱	تجهیز و تغییر کاربری یک دستگاه کامیون بنز ۹۱۱ شهرداری بندرگز به یک دستگاه جرثقیل منظمی ۸ تن یا ارتفاع ۲۰ متر بوم در ارتفاع و تعداد کشتوها بازوی اول ۸ مبرورلیک ۲ دستگاه ناسی معزا و شیر فرمان ایتالیا با ورق استفاده شده در بوم ها الوم ۷۰۰ با ورق ۵۲ اس تی	۱ دستگاه	۳۸۰۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۹۰۰/۰۰۰/۰۰۰

محمد علی آزادی کناری

شهردار بندرگز - شناسه آگهی ۱۶۷۱۴۳۵

کشمج

۰۱۷۳۲۲۴۴۳۰۲

۰۱۷۳۲۲۴۱۱۹۵

انتخابات ۱۴۰۲

آخرین اطلاعات و اخبار مربوط به • انتخابات ۱۴۰۲

اتفاقات جلسه کذایی شورای ائتلاف در فضای رسانه ای چنان ویرال شد که انتظار عذر خواهی و جبران آن می رفت. حوادثی که از قضا توسط یک کاندیدای منتسب به شما در جلسه رخ داد و از ذکر جزئیات آن پرهیز می شود. متأسفانه بنده و بسیاری از جوانان انقلابی با مشاهده الیگارشلی موجود در استان از اصلاح ساختار در جریان انقلابی استان ناامید هستیم و با این رویکرد روزنه امیدی در افق پیش رو قابل تصور نیست. بالخصوص که گزینه های معرفی شده شورا در شهرستانهای دیگر نیز مورد چون و چراست و باعث کدورت خاطر سایر کاندیدای انقلابی و احتمالاً باید شاهد ریزش رای آیت... محسن طاهری باشیم. با توجه به نگرش و عملکرد شما... که یا باید از نسل اول و کسانی که شما را در رو دریاستی قرار می دهند، استفاده شود و یا سایر کسانی که با شما احتمالاً نسبت سببی یا نسبی دارند، انتظار حمایت خواهند داشت و یا احتمالاً شما بعد از نامه نگاری اظهار ناخرسندی کنید و به جرگه منتقدین ببینید و از خود سلب مسئولیت کنید! لذا انتظار از شما برای حفظ شأنیت مرجعیت روحانیت مبارز تاریخی و مغشوش نشدن ذهنیت ها تصمیم عاجل و اعلام آن در عرصه سیاسی است چرا که جریان انقلابی ساکت و صامت نمی نشیند و بی شک با عبور از جریان ائتلاف که به اختلاف و ائتلاف شهره شده شاهد ظهور جوانان نخبه انقلابی خواهیم بود که یک معبر تاریخی ایجاد خواهند کرد و رویارویی با شما از جریانات سیاسی مخالف به حوزه درون گفتگمانی تبدیل و این جریان انقلابی به شکل آشکار و عملیاتی به تقابل با شما خواهد پرداخت! باغزلی از حافظ به این سطور خاتمه می دهیم. العاقبه للمتقين

نقدها را بُوَد آیا که عیاری گیرند؟
تا همه صومعه داران پی کاری گیرند
مصلحت دید من آن است که یاران همه کار
بگذارند و تخم طره یاری گیرند
خوش گرفتند حریفان سر زلف ساقی
گر فلکشان بگذارد که قراری گیرند
قوت بازوی پرهیز به خوبان مفروش
که در این خیل حصار به سواری گیرند
یارب این بچه ترکان چه دلیرند به خون
که به تیر مُره، هر لحظه شکاری گیرند
رقص بر شعر تر و ناله نی خوش باشد
خاصه رقصی که در آن دست نگاری گیرند
حافظ آبنای زمان را غم مسکینان نیست
زین میان گر بتوان به که کناری گیرند

صراحت می توان گفت در جریان انقلابی برخی افراد بزرگ کوچک و برخی افراد کوچک بزرگ شده اند و شما به عنوان پدر جریان انقلابی از ظرفیت بسیاری از جوانان و نخبگان... حال خواسته یا دانسته و یا به دلیل مشاورت با همان نااهلانی که بارها به شما یادآوری شده... غفلت ورزیده و این زمینه را برای رشد کاریکاتوری و بادکنکی عده ای مهیا نموده است. ماه ها قبل از شروع فرایند انتخاب گزینه های نهایی توسط شورا بر همه مسجل بود که خروجی آن چه کسانی هستند!!! از کرامات شیخ ما این است
شیره را خورد و گفت شیرین است
بله اظهار فریادی طی شده! اما این چه فریادی است که حتی یک جوان ۲۰ ساله هم ماه ها قبل می توانست آن را پیش بینی کند؟!
این ترازو گر ترازوی خداست
این کزی و نادرستی از کجاست؟!
نگارنده در سال ۹۳ مقاله ای به عنوان مبانی اصولگرایی و آسیب شناسی آن و تاکید بر نظریه گردش نخبگان پارتو نوشت. اکنون پس از ۱۰ سال کمکان با این پرسش مواجه است که چرا نباید به همه فرصت مشابه داد؟! چرا نباید از ظرفیت نخبگان و جوانان استفاده کرد؟! اجرم برخی چهره های جوان و توانمند چون علیرضا طاهریان و صاحب حجتی با وجود کارنامه و برنامه این است که احتمالاً از نسل اول نیستند و یا نسبت فامیلی با شما ندارند.
چرا از تجربیات تلخ سال ۹۸ و ۱۴۰۰ شورا درس عبرت گرفته نشد؟!

چرا سرنوشت جریان انقلابی در انتخابات باید فدای رودر بایسی و احتمالاً مناسبات فامیلی شما با برخی شود؟! چرا باید به جای تصمیم گفتگمانی (discourse) گفت مان تقلیل یافته (ur personal discussion) را شاهد باشیم. (که در نوشتاری مجزا بعنوان از گفتگان تاگفت مان به آن پرداخته شده است.) در دور بعد انتخابات شورا، مجلس و ریاست جمهوری جریان انقلابی باید هزینه تعارف با کدام شخص یا نزدیکان و وابستگان شما را بپردازد؟! البته در حوزه خیرگان رهبری با شما اتفاق نظر داریم و باز جای شکرش هست که در حوزه انتخابات خیرگان رهبری، جامعیتین ورود کردند و تکلیف ما روشن شد و گرنه با تصمیماتی که شما در قالب شورای ائتلاف برای جریان انقلابی در این چند دوره گرفته اید خدا می داند چه ریزشهایی صورت گرفته و البته رویشهایی هم داشته ایم که احتمالاً بعد از انتخابات نمره اش قابل بهره برداری است!

اخلاق است که سری قبل نیز منتخب شورای ائتلاف بود و در اولین روز پس از انتخاب در گلزار شهدای امام زاده عبدالله دوستان و نخبگان و اصحاب رسانه جریان انقلاب را به نظارت بر عملکرد خود دعوت کرد، اما همواره چند پرسش و نقد اساسی را بی پاسخ گذاشته که یکی آن ورود ایشان به انتصابات مدیران، علی الخصوص مدیران علی آبادی در جایگاه های مهم و دوم میزان پاسخگویی ایشان به جریان انقلاب به خصوص شورای ائتلاف که احتمالاً گزینه سری بعد شورای نامبرده نیز خواهد بود! دومین چهره ابوذر فردوسی برادر داماد دکتر حجت الاسلام طاهری که بدون هیچ سابقه و فعالیت سیاسی، فرهنگی و رسانه ای منتخب شورای ائتلاف شد و تعجب جریان انقلابی و نخبگان را برانگیخت و شائبه های بسیاری را دامن زد. نگارنده پیشتر بارها حضوری و در جمع و حتی خصوصی نکاتی را در باب جریان انقلابی به سمع حجت الاسلام دکتر طاهری رساند و اذعان می کند ایشان فردی سالم و صالح و یادداده برای جریان انقلاب است و به مانند آیت... طاهری سلیم النفس است اما هرگز گفتگوها و نقدها متمر ثمر نبود و نتیجه نداشت تا اینکه راقم سطور قلم به دست گرفت و در راستای آسیب شناسی جریان انقلابی در استان نکاتی را در قالب دو یادداشت در فاصله زمانی ۳ ماه در فضای عمومی منتشر کرد که متأسفانه باز نتیجه ای نداشت. اکنون پس از انتخاب نهایی چهره ها توسط شورای ائتلاف که چندی است به عنوان شورای اختلاف و یا ائتلاف هم در بین نخبگان انقلابی یاد می شود باید نکاتی را متذکر شود که پیشتر بنا بر برخی مصلحت ها از بیان آنان احتراز نموده اما اکنون چاره ای جز آن نمی بیند! پیشتر به شما عرض شده بود برخی افراد کوتوله سیاسی در اطراف شما هستند که باید با آنان برخورد نمایند. افرادی که در کنار شما هستند اما در محافل خصوصی به نقد غیرمنصفانه شما هم می پردازند! نکته دوم رفتار چند گانه برخی از اعضای شورای اختلاف است که ظاهراً در مجموعه مذکور به انتخاب افرادی می پردازند و در محافل خصوصی تر با کاندیدای دیگری می بندند! این رفتارهای چندگانه با مبانی انقلابی گری در تضاد است و باعث ناامیدی در جریان انقلابی می شود. چرا عده ای اصرار دارند هم در کنار شما باشند و هم راه دیگری را بروند؟! یککاش اعضای شورای ائتلاف برای اثبات حقانیت انقلابی در این تصمیمات هریک در راستای شفاف سازی به معرفی کامل خود و میزان دارایی ها و اموال شخصی هم می پرداختند. با نگاهی به تاریخ ۲۰ ساله فعالیت شما در عرصه سیاست و ورزی به



نقد ها را بود آیا که عیاری گیرند؟!



حسین باین محلی - رچارد برانینگان نویسنده معروف جمله حیرت انگیزی دارد او می گوید آخرین حیرت زمانی به سراغ تو می آید که پی میبری دیگر چیزی حیرت تو را بر نخواهد انگیخت! او اما ما که گویی با چنین حیرتی مواجه شدیم! در مارتن انتخابات، شورای اختلاف زود مشتتش را باز کرد و چنانچه از قبل پیش بینی می شد به معرفی دوچهره به عنوان گزینه های نهایی برای انتخابات مجلس حوزه انتخابیه گرگان پرداخت. اولین چهره دکتر منتظری (فرزند علی آباد) مرد علم و

چگونه ذات آدم‌ها را بشناسیم

شناخت افراد مخصوصا در حال حاضر کار راحتی نیست، اما موقعیت‌هایی وجود دارد که انسان‌ها به صورت ناخودآگاه ذات خودشان را نشان می‌دهند. به گزارش ایرنا زندگی، شناخت شخصیت افراد کاری بسیار پیچیده است چرا که شخصیت ظاهری برخی افراد دارای تفاوت‌های اساسی با شخصیت واقعی آنهاست؛ آنها برحسب موقعیت‌های مختلف زندگی بنا بر دلایل گوناگونی مجبور به استفاده از ماسک‌های دروغین می‌شوند تا شخصیتی که دلشان می‌خواسته را به معرض نمایش بگذارند و جوهر شخصیت خویش را از دید اطرافیان پنهان نمایند. شما می‌توانید به شخصیت اطرافیان و دوستانتان در موقعیت‌های مختلف پی ببرید و ذات آنها را بشناسید، در این بخش به شما خواهیم گفت که در چه زمان‌هایی می‌توانید چهره بی‌نقاب دوستانتان را ببینید و ذات واقعی‌شان را بشناسید.



که از دستش بر بیاید، دریغ نکند. اگر در رابطه دوستی همیشه در حال انجام کارهای دوستانان هستید و زمانی که به او نیاز دارید، تنهائیان می‌گذارد در این ارتباط تجدید نظر کنید. هنگامی که به دوستان نیاز دارید اما او از کمک به شما سرباز می‌زند، شخصیت واقعی‌شان طبقکار بوده و بسیار پرتوقع هستند و انتظار دارند دیگران به تمام خواسته‌های آنها توجه کنند. این افراد اغلب تا زمانی با شما خوب رفتار می‌کنند که به آنها توجه و محبت نمایید اما با کوچک‌ترین نه شنیدن و قطع محبت و سروس‌های همیشگی احساس ناراحتی می‌کنند و خیلی زود خودشان را کنار می‌کشند.

زمانی که با آنها اختلاف نظر دارید در نظام خلقت هیچ یک از افراد از نظر روحی، روانی و تفکرات با یکدیگر یکسان نیستند و اختلاف نظر ما با دیگران امری شایع است، همه ما باید به تفاوت‌ها و اختلاف

نظرها احترام بگذاریم، اگر آستانه تحمل خود را بالا ببریم و بپذیریم که آدم‌ها متفاوتند و قرار نیست همه باب سلیقه ما باشند و رفتار دیگران تا وقتی به روان و آرامش ما آسیبی نرسانند، به خودشان مربوط است، به آرامش خواهیم رسید. پس اگر دوستان با کوچکترین تفاوت و اختلاف نظری به شما توهین کرد، ادامه دوستی آسیب‌زننده است.

در شرایطی که مطابق میلشان رفتار نمی‌کنند برخی افراد ویژگی‌های خاصی دارند که به واسطه آن‌ها به عنوان شخصیت کنترل‌گر شناخته می‌شوند. افرادی که این نوع شخصیت را دارند، عموما افرادی هستند که در هر کار و مسئله‌ای نظر خودش را اعمال می‌کنند. این افراد تحمل نه شنیدن و مخالفت دیگران را با خودشان ندارند. به همین دلیل با اولین مخالفت دیگران با خودشان به شدت ناراحت و عصبانی می‌شوند و واکنش نشان می‌دهند، در این زمان می‌توانید شخصیت واقعی دوست کنترل‌گر خود را بشناسید.

هنگامی که شما سود و منفایی برایشان ندارند برخی افراد دچار اختلال شخصیت خودشیفته هستند و می‌پندارند که از دیگران برترند و از هر کسی برای رسیدن به خواسته‌هایشان استفاده می‌کنند و نسبت به اطرافیان قدر نشناسند. این افراد تنها تا زمانی با شما هستند که پای منافعشان وسط بوده و سود و منفعتی برایشان داشته باشید، افراد خودشیفته‌هنگامی که دیگر شما سود و منفعی برایشان نداشته باشید، شخصیت واقعی‌شان را نشان می‌دهند.

اشتباهاتی که قوی‌ترین چرخ گوشت را خراب می‌کند



چرخ گوشت یکی از وسایل کارآمد در آشپزخانه است که آشپزی را بسیار آسان می‌کند اما نکات ساده‌ای وجود دارد که انجام آنها باعث خرابی چرخ گوشت می‌شود. به گزارش ایرنا زندگی، چرخ گوشت یکی از کاربردی‌ترین وسایل آشپزخانه است که نه تنها می‌توان از آن برای چرخ کردن گوشت استفاده کرد بلکه برای چرخ کردن سبزی، نخود و... نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. علت‌های گوناگونی سبب خراب شدن چرخ گوشت می‌شود اما گاهی چرخ گوشت ما به خاطر یک دلیل ساده می‌سوزد که در ادامه این بخش به آن اشاره کرده‌ایم.

علت ساده خرابی چرخ گوشت

برای تهیه برخی غذاها مانند فلافل و... ما احتیاج به چرخ کردن نخود، پیاز، سبزی و... با چرخ گوشت داریم، در اینصورت ممکن است آب حاصل از پیاز، سبزی، نخود و... به درون موتور نفوذ کرده و باعث خرابی موتور و روشن نشدن چرخ گوشت شود. زمان چرخ کردن نخود، پیاز، سبزی و... با چرخ گوشت چیزی زیر دستگاه بگذارید تا سطح شیب دار ایجاد شود و انتهای چرخ گوشت بالاتر قرار بگیرد.

علت سوختگی چرخ گوشت شما می‌تواند به دلیل موارد زیر نیز باشد:

فرسودگی چرخ دنده‌ها، وجود اختلال در سیم پیچ موتور، سوختن خازن‌ها، وجود اختلال در باتاگان‌ها دلایل خاموش شدن ناگهانی چرخ گوشت عبارتند از: داغ شدن چرخ گوشت، قطع شدن برق خانه، خرابی پریز برق، آسیب دیدن موتور، ایراد در سیم و دوشاخه برق، وارد شدن فشار به موتور خرابی دکمه پاور چرخ گوشت، زیاد بودن میزان برق مصرفی چرخ گوشت، خرابی موتور، خرابی زغال‌ها، آرمیچر و هسته، وجود مشکل در اورلود دستگاه.

نکات مهم

حداکثر ۱۰ دقیقه در هر بار، چرخ گوشت را روشن نگهدارید. هیچ‌گاه چرخ گوشت را خالی روشن نگذارید. بعد از هر بار چرخ کردن، تمام قطعات را با دقت بشویید و خشک کنید. تیغه چرخ گوشت را به طور متوسط هر سه ماه یکبار باید تیز کرد.

۰۱۷۳۲۲۴۴۳۰۲

تجدید آگهی مناقصه عمومی

سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری گرگان در نظر دارد نسبت به خرید تجهیزات آتش نشانی بامبلغ برآورد اولیه ۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید، لذا شرکت کنندگان واجدا شرایط می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۸ لغایت مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۲۲ بر سامانه ستاد آدرس اینترنتی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

موسی الرضاصفوری - رییس سازمان - شناسه آگهی ۱۶۷۵۰۷۱

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

برابر رای شماره ۱۴۰۲/۲۶/۳۱۲۰۰۱۰۱۱۲۲۸۸ در موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه ۱۴۰۲/۲۶/۳۱۲۰۰۱۰۱۱۲۲۸۸ تقاضای شرکت کیان سلامت عصر نوین خاورمیانه به شماره شناسه ملی ۱۴۰۱۰۰۲۲۶۲۴ در ششدانگ اعیانی یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است بانضمام ۴۷ سهم مشاع از ۴۸ سهم ششدانگ عرصه که مابقی آن وقف است بمساحت ۸۷۲۵ مترمربع از پلاک شماره ۱۲۵ - اصلی واقع در اراضی تاریخی بخش دو حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال از مالک رسمی به متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می‌شود از این رو اشخاصی که نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نمایند.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۲/۰۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۲/۲۳ مهدی شاه مهری سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان - شناسه آگهی ۱۶۷۰۸۲

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

برابر رای شماره ۱۴۰۲/۲۶/۳۱۲۰۰۱۰۱۱۲۱۱۹ و ۱۴۰۲/۲۶/۳۱۲۰۰۱۰۱۱۲۱۱۹ و ۱۴۰۲/۲۶/۳۱۲۰۰۱۰۱۱۲۶۸۰ و ۱۴۰۲/۲۶/۳۱۲۰۰۱۰۱۱۲۶۸۰ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه ۱۴۰۲/۲۶/۳۱۲۰۰۱۰۱۱۲۶۸۰ تقاضای آقای عباس فغانی به شماره شناسنامه ۲۱۰ و کد ملی ۲۱۲۳۸۴۸۶۱۱ صادره از گرگان فرزند علیرضا در سه دانگ مشاع از ششدانگ اعیانی یک قطعه زمین با بنای اجدادی بانضمام دو و بیست و پنج صدم دانگ مشاع از چهار و نیم دانگ مشاع از ششدانگ عرصه که جهت یک و نیم دانگ آن قرارداد اوقاف تنظیم شده است ۲ - آقای محمدمهدی احمدی به شماره شناسنامه ۳۰۸۳ و کد ملی ۲۱۲۳۸۳۳۷۲ صادره

غذاهایی که احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می دهد

می کردند، ریسک کمتری از جهت ابتلا به سرطان گوارش و سیستم تنفسی فوقانی داشتند. مروری بر ۹ مطالعه نیز دریافت مصرف بیشتر مرکبات با کاهش ریسک سرطان پانکراس ارتباط دارد. بررسی مطالعات به این نتیجه رسید که خوردن مرکبات حداقل سه وعده در هفته می تواند ریسک سرطان معده را تا ۲۸ درصد کاهش دهد.

بذر کتان

بذر کتان به دلیل چربی های سالم و فیبر زیادی که دارد بسیار مفید است. تحقیقات نشان می دهد بذر کتان حتی می تواند جلوی پیشرفت سرطان را بگیرد و سلول های سرطانی را از بین ببرد. در مطالعه ای روی ۳۲ زن که سرطان سینه داشتند معلوم شد مصرف روزانه مافین بذر کتان منجر به افزایش مرگ سلول های سرطانی شده است. در مطالعه دیگری روی ۱۶۱ مرد که سرطان پروستات داشتند، با مصرف بذر کتان، رشد و انتشار سلول های سرطانی کاهش یافته بود. بذر کتان سرشار از فیبر است و یافته ها نشان می دهند خاصیت محافظت کنندگی در برابر سرطان کولورکتال دارد. سعی کنید روزانه یک قاشق غذاخوری یا ۱۰ گرم پودر بذر کتان به رژیم غذایی خود اضافه کنید. بذر کتان در انواع اسموتی ها، ماست و غلات صبحانه و کیک و شیرینی قابل استفاده است.

گوچه فرنگی

لیکوپن ترکیبی موجود در گوچه فرنگی است که عامل رنگ قرمز آن بوده و خاصیت ضد سرطانی دارد. مطالعات زیادی دریافتند مصرف بیشتر لیکوپن و گوچه فرنگی منجر به کاهش ریسک سرطان پروستات می شود. مروری بر ۱۷ مطالعه نشان داد مصرف منظم گوچه فرنگی خام و پخته و لیکوپن همگی می توانند ریسک سرطان پروستات را کاهش دهند. در روز یکی دو وعده گوچه فرنگی مصرف کنید. استفاده از گوچه فرنگی در بیشتر غذاها ممکن است.

سیب

ترکیب فعال موجود در سیب آلیسین نام دارد و طبق یافته ها می تواند سلول های سرطانی را از بین ببرد. مطالعات متعددی نشان داده اند بین مصرف سیب و کاهش ریسک بعضی از سرطان ها ارتباط وجود دارد. مطالعه ای روی بیش از ۵۰۰۰۰۰ نفر دریافت آنها می کند که سبزیجات آلیسین دار زیاد مصرف می کردند (مثل سیب و پیاز)، کمتر احتمال داشت به سرطان معده دچار شوند. مطالعه ای روی ۴۷۱ مرد نیز نشان داد مصرف بیشتر سیب با کاهش ریسک سرطان پروستات مرتبط است. یک تحقیق نشان داد افرادی که زیاد سیب، میوه، سبزیجات زرد، سبزیجات برگ تیره و پیاز می خوردند، کمتر احتمال داشت دچار تومورهای کولورکتال شوند. بر اساس این یافته ها، ۲ تا ۵ گرم (تقریباً یک حبه) سیب تازه را وارد رژیم غذایی روزانه خود کنید تا از خواص آن بهره ببرید.

ماهی های چرب

طبق یافته ها، دو سه وعده ماهی در هفته در رژیم غذایی می تواند ریسک سرطان را کاهش دهد. یک مطالعه بزرگ نشان داد مصرف بیشتر ماهی با کاهش خطر سرطان های گوارشی مرتبط است. مطالعه دیگری که روی بیش از ۴۰۰ هزار نفر انجام شد دریافت خوردن منظم ماهی می تواند ریسک سرطان کولورکتال را کاهش دهد، در حالی که گوشت قرمز و گوشت های فرآوری شده این ریسک را افزایش می دهند. ماهی های چرب مثل سالمون و خال مخالی، حاوی مواد مغذی مهمی مثل ویتامین D و اسیدهای چرب امگا ۳ اند که باعث کاهش ریسک سرطان می شوند. مثلاً این باور وجود دارد که داشتن ویتامین D کافی، احتمال سرطان را پایین می آورد. ضمناً اسیدهای چرب امگا ۳ می توانند جلوی پیشرفت سرطان را بگیرند. در هفته دو بار ماهی های چرب بخورید.



به پیشگیری از سرطان ریه در افرادی که سلنیوم کمی دارند، کمک کند. یک مطالعه حیوانی نشان داد تغذیه موش ها با گردو موجب کاهش رشد سلول های سرطان سینه تا ۸۰ درصد شد و تعداد تومورها را ۶۰ درصد کمتر کرد؛ بنابراین مصرف روزانه آجیل می تواند ریسک ابتلا به سرطان در آینده را کاهش دهد.

روغن زیتون

روغن زیتون سرشار از خاصیت است و بی دلیل نیست که پای ثابت رژیم غذایی مدیترانه ای محسوب می شود. چندین مطالعه دریافتند مصرف بیشتر روغن زیتون می تواند به پیشگیری از سرطان کمک کند. یک بررسی گسترده که روی ۱۹ مطالعه صورت گرفت، نشان داد افرادی که بیشترین روغن زیتون را مصرف می کردند، به احتمال بسیار کمتری به سرطان سینه و سرطان های گوارش دچار می شدند. مطالعه دیگری به بررسی نرخ سرطان در ۲۸ کشور پرداخت و دریافت در کشورهایی که میزان مصرف روغن زیتون بالاتر بوده، ریسک سرطان کولورکتال کمتر بوده است. جایگزین کردن روغن های دیگر در رژیم غذایی با روغن زیتون، یک راه ساده برای بهره بردن از خواص روغن زیتون است. از روغن زیتون در انواع سالاد و سبزیجات پخته و انواع غا با گوشت و مرغ و ماهی می توانید استفاده نمایید.

زردچوبه

زردچوبه ادویه ای بسیار معروف و پرخاصیت است. کورکومین که عنصر فعال زردچوبه است، یک ماده شیمیایی ضد التهاب، آنتی اکسیدان و ضد سرطان می باشد. مطالعه ای به بررسی اثرات کورکومین بر ۴۴ بیمار که ضایعات سرطانی در کولون داشتند، مصرف روزانه ۴ گرم کورکومین بعد از ۳۰ روز توانسته بود تعداد ضایعات سرطانی موجود را ۴۰ درصد کاهش دهد. مطالعه دیگری نشان داد کورکومین می تواند سلول های سرطانی سرورگدن را نابود کند. طبق یافته ها، کورکومین در کند کردن رشد سلول های سرطان ریه، سینه و پروستات مؤثر است. هر روز حداقل یک دوم تا سه قاشق چایخوری (۱ تا ۳ گرم) پودر زردچوبه مصرف کنید. جذب کورکومین همراه با فلفل سیاه بیشتر می شود.

مرکبات

خوردن میوه های مرکباتی مثل لیمو ترش و لیموشیرین، گریپ فروت و پرتقال می تواند ریسک سرطان را کاهش دهد. یک مطالعه بزرگ دریافت افرادی که بیشتر مرکبات مصرف

آنها کمتر بود. مطالعه حیوانی دیگری نشان داد تغذیه موش ها با لوبیای سیاه یا لوبیای سفید (و سپس ایجاد تعمدی سرطان در آنها) باعث شده بود پیشرفت سلول های سرطانی تا ۷۵ درصد مهار شود. طبق این نتایج، خوردن دو سه وعده لوبیا در هفته می تواند مصرف فیبرتان را بیشتر کرده و ریسک سرطان را کاهش دهد.

توت ها

توت ها سرشار از آنتوسیانین هستند که رنگ دانه ای گیاهی با خواص آنتی اکسیدانی است و می تواند ریسک سرطان را کاهش دهد. در یک مطالعه، ۲۵ نفر که سرطان کولورکتال داشتند به مدت هفت روز تحت درمان با عصاره بلوبری (زغال اخته) قرار گرفتند و نتیجه این بود که رشد سلول های سرطانی ۷ درصد کمتر شده بود. در مطالعه دیگری به بیماران که سرطان دهان داشتند، تمشک سیاه خشک و منجمد داده شد و معلوم شد سطح یک سری از مارکرها مرتبط با پیشرفت سرطان، کاهش یافته است. بر اساس این یافته ها توصیه می کنیم هر روز یکی دو وعده از انواع توت ها را در رژیم غذایی خود داشته باشید.

دارچین

دارچین به دلیل فوایدی که برای سلامتی دارد خوشنام است. دارچین می تواند قند خون را پایین بیاورد و التهاب را تسکین دهد. یک سری پژوهش ها نشان داده اند دارچین می تواند انتشار سلول های سرطانی را مهار کند. در مطالعه ای معلوم شد عصاره دارچین توانسته پیشرفت سرطان را کنترل کرده و منجر به مرگ سلول های سرطانی شود. تحقیق دیگری نشان داد عصاره دارچین، رشد سلول های سرطانی سرورگدن را سرکوب می کند و سایز تومور را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد. یک دوم تا یک قاشق چایخوری (۲ تا ۴ گرم) دارچین را هر روز در رژیم غذایی خود استفاده کنید.

آجیل

یافته ها نشان می دهند خوردن آجیل با کاهش ریسک انواعی از سرطان ها ارتباط دارد. مثلاً مطالعه ای که به بررسی رژیم غذایی ۲۰۰۰۰ نفر پرداخت دریافت افرادی که بیشتر آجیل مصرف می کردند، کمتر احتمال داشت در اثر سرطان جان خود را از دست دهند. یک مطالعه ۳۰ ساله دیگر روی بیش از ۳۰ هزار نفر نشان داد خوردن آجیل به طور منظم می تواند ریسک سرطان کولورکتال، پانکراس و آندومتر را کاهش دهد. به عنوان مثال آجیل برزیلی سرشار از سلنیوم است و می تواند

چیزهایی که می خورید می تواند به میزان چشمگیری بر سلامتی شما اثر بگذارد، از جمله ریسک ابتلا به بیماری های مزمنی مثل دیابت، بیماری قلبی و سرطان. به گزارش ایرنا زندگی، ایجاد سرطان به شدت تحت تأثیر رژیم غذایی است و این را مطالعات زیادی ثابت کرده اند. غذاهای زیادی حاوی ترکیبات مفیدی هستند که رشد سرطان را کاهش می دهند. چندین مطالعه نیز نشان داده اند مصرف بیشتر یک سری از غذاها با پایین تر بودن ریسک سرطان مرتبط است.

بروکلی

بروکلی حاوی سولفورافان است. سولفورافان یک ترکیب گیاهی است که در سبزیجات کلمی وجود دارد و می تواند خواص ضد سرطانی داشته باشد. تحقیقی نشان داده سولفورافان، سایز و تعداد سلول های سرطان سینه را تا ۷۵ درصد کاهش می دهد. همچنین یک مطالعه حیوانی دریافت درمان موش ها با سولفورافان به نابودی سلول های سرطانی پروستات کمک می کند و حجم تومور را بیش از ۵۰ درصد کاهش می دهد. طبق یافته ها، مصرف بیشتر سبزیجات کلمی مثل بروکلی می تواند بر ریسک سرطان کولورکتال اثر بگذارد. مروری بر ۳۵ مطالعه نشان داد خوردن بیشتر سبزیجات کلمی با کاهش ریسک سرطان کولون و کولورکتال مرتبط است.

هویج

پژوهش ها نشان داده اند مصرف بیشتر هویج می تواند ریسک یک سری از سرطان ها را کاهش دهد. مثلاً بررسی نتایج پنج تحقیق به این نتیجه رسید که خوردن هویج به طور منظم می تواند ریسک سرطان معده را تا ۲۶ درصد کاهش دهد. مطالعه دیگری دریافت مصرف بیشتر هویج با کاهش ۱۸ درصدی ریسک سرطان پروستات مرتبط است. یافته های دیگر نشان می دهند افرادی که در حال حاضر سیگار می کشند؛ اما هویج نمی خورند در مقایسه با افرادی که بیشتر از یک بار در هفته هویج می خورند، سه برابر بیشتر احتمال دارد به سرطان ریه دچار شوند. سعی کنید هویج را دو تا سه بار در هفته در رژیم غذایی خود بگنجانید. هویج می تواند در کنار بیشتر غذاها یا به عنوان میان وعده مصرف شود.

لوبیایا

لوبیا فیبر زیادی دارد و مطالعات نشان داده اند، لوبیا می تواند به پیشگیری از سرطان کولورکتال کمک کند. مطالعه ای روی افرادی که سابقه تومورهای کولورکتال داشتند، نشان داد آنها می توانند لوبیا پخته مصرف می کردند، احتمال عود سرطان در

با معاینه های ضروری سالیانه زنان آشنا شوید

خون نیز در زنان در ۴۵ سالگی باید انجام شود. همچنین بررسی هورمون تیروئید و چکاپ های پوکی استخوان در ۶۵ سالگی باید انجام شود.

ماموگرافی

ماموگرافی آزمایشی است که برای تشخیص سرطان سینه انجام می شود. این آزمایش شامل فشرده سازی بین صفحات مخصوص با تابش اشعه ایکس است. با بررسی تصاویر ایجاد شده از این دستگاه می توان سرطان پستان را تشخیص داد. در مورد زمان و دفعات انجام آزمایش ماموگرافی مدت هاست که پزشکان بحث می کنند. افزایش سن، خطر ابتلا به سرطان سینه را بیشتر می کند و غربالگری مکرر می تواند بیشتر از فایده ضرر داشته باشد. به همین دلیل طبق آخرین دستورالعمل ها توصیه می شود که زنان باید از سن ۴۰ سالگی سالانه و یا هر دو سال یکبار ماموگرافی انجام دهند. اگر در خانواده خود سابقه سرطان سینه دارید، بهتر است با متخصص زنان در مورد شروع چکاپ زنان مربوط به سینه صحبت کنید.



معاینه پوست

به گفته انجمن سرطان آمریکا زنان باید هر ماه پوست خود را در خانه بررسی کنند. زیرا آمار ابتلا به سرطان پوست در زنان بالا است. پوست تمامی قسمت های بدن را بررسی کنید. به دنبال هر نوع خال جدید یا تغییر در خال های موجود باشید. این موارد می توانند نشانه اولیه سرطان پوست باشند. اگر در معرض خطر ابتلا به سرطان پوست قرار دارید یا در خانواده شخصی به سرطان پوست مبتلا است، باید با متخصص پوست مشاوره داشته و در مورد تعداد دفعات معاینه در مطب سوال کنید.

آزمایش کولونوسکوپی

زنانی که در معرض خطر ابتلا به سرطان روده هستند یا سابقه خانوادگی سرطان روده دارند و خانم های بالای ۵۰ سال باید زیر نظر پزشک هر ۲ تا ۵ سال یک بار کولونوسکوپی انجام دهند.

اندومترئوز و سرطان آندومتر در شرایط نادر باشد.

تشخیص سرطان تخمدان

در معاینه لگن، تخمدان ها و رحم از نظر اندازه و شکل بررسی می شوند. معاینه لگن برخی از سرطان های زنانه را تشخیص می دهد اما تشخیص تومورهای اولیه تخمدان با این روش دشوار و گاهی غیرممکن است. برای تشخیص سرطان تخمدان باید سونوگرافی و آزمایش خون انجام شود.

آزمایش ویتامین های بدن و بررسی قند و چربی

یکی از آزمایش های مهم برای خانم ها بررسی سطح ویتامین ها، سطح آهن و کم خونی است. بدن به مقدار کمی به ویتامین ها و مواد ریزمغذی نیاز دارد. اگر به اندازه کافی از آنها استفاده نشود، باعث ایجاد برخی عوارض می شود. شما می توانید با مراجعه به پزشک عمومی از دکتر بخواهید این آزمایش را برای شما تجویز کند. بررسی میزان قند و چربی

معاینه لگن

این معاینه فقط چند دقیقه طول می کشد و پزشک هرگونه ناهنجاری بررسی می کند؛ در این آزمایش علامت احتمالی کیست تخمدان، عفونت ها، فیبروم رحم و سرطان در مراحل اولیه قابل شناسایی است.

بررسی دوره عادت ماهانه

بخشی از چکاپ زنان مربوط به خودآزمایی می شود. خانم ها باید ریتم عادت ماهانه خود را یادداشت کنند چرا که چرخه قاعدگی فرایند هورمونی است که هر ماه در بدن خانم ها انجام می شود تا بدن را برای بارداری احتمالی آماده کند. زنان در صورت مشاهده هرگونه بی نظمی در این چرخه باید به متخصص زنان مراجعه کنند تا دلیل این مشکل مشخص شود. تغییر در چرخه عادت ماهانه می تواند نشان دهنده مشکلاتی مثل ابتلا به فیبروم، عفونت واژن، سندرم تخمدان پلی کیستیک، عدم تعادل هورمونی، بیماری التهابی لگن،

پاپ اسمیر

معمولا توصیه می شود، خانم ها از سن ۲۱ تا ۶۵ سالگی هر سه سال یکبار آزمایش پاپ اسمیر انجام دهند. تغییرات سلولی می تواند نشانه سرطان دهانه رحم باشد و از آنجایی که ویروسی به نام ویروس HPV در ابتلا به سرطان دهانه رحم تأثیر زیادی دارد، ممکن است پزشک توصیه کند، آزمایش HPV را انجام داده و واکسن آن را تزریق کنید.

با مهمانان اتوکشیده شهری، در خانه های کوچک روستایی برای خود رای جمع کنند. به گزارش ایرنا، حدود نیمی از جمعیت گلستان در روستاها زندگی می کنند و این آمار به معنای قابلیت بالای ساکنان این مناطق در تغییر سرنوشت یک انتخابات است. داوطلبان انتخابات مجلس در گلستان از ماه ها قبل، برگزاری جلسات برای جلب نظر مردم را آغاز کرده اند و این روزها با آغاز تبلیغات رسمی، خانه های روستایی بار دیگر به مرکز ثقل تبلیغات تبدیل شده و سکونتگاه های کوچک و بزرگ حتی روستاهای دوردست میزبان یک نامزد انتخابات است. برگزاری این جلسات از ساز و کار معینی پیروی نمی کند اما اغلب شروع آن با یک هوادار نامزد انتخابات آغاز می شود و وی در تماس با دوستان و آشنایان خود، آنان را برای حضور در این نشست که اغلب با صرف چای و شیرینی و شاید هم میوه باشد دعوت می کند. هزینه این پذیرایی هم از طرف نامزدها به میزبانان تعارف می شود اما در موارد کمی صاحبخانه، این پول تعارفی را می پذیرد چرا که این

روستاها کانون توجه و تمرکز تبلیغات انتخاباتی

غلبه جمعیت روستایی بر شهرنشینان و علاقمندی بیشتر آنان برای تأثیرگذاری در سرنوشت کشور و مناطق محل سکونت خود، پای نامزدهای انتخابات مجلس دوازدهم گلستان را بیش از همیشه به روستاها باز کرده و آنان ترجیح می دهند به جای حضور در جلسات شیک

اغلب جلسات روستا با چهره های تکراری برگزار می شود. جلسات انتخاباتی روستاهای گلستان مردانه برگزار می شود چون به واسطه نگاه سنتی، قدرت نفوذ دیدگاه مردان همچنان حفظ شده و هر فردی را که مرد خانواده مناسب تشخیص دهد، دیگر اعضای خانواده هم به آن فرد رای می دهند و این تفکر، دلیل اصرار داوطلبان برای حضور در روستاها را بیشتر عیان می سازد. یکی از مشکلات اصلی برگزاری این نشست ها که اثر خود را در آینده می گذارد، دادن وعده های غیرعملی و در مواردی ناممکن است.



رفتار را بر خلاف منش انسانی و سنتی در پذیرایی از میهمان می داند. برای داوطلبان هم فرقی ندارد این جلسه پنج مخاطب داشته باشد یا ۵۰ نفر. در هر صورت آنان خود را مقید به شرکت در آن می کنند چرا که طبق یک تحلیل انتخاباتی معتقدند کسی که می خواهد در انتخابات پیروز باشد باید در هر صندوق حداقل یک رای داشته باشد و این چشم انداز، عامل اصلی ترغیب آنان برای تردد به روستاها است. اشتغال روستاییان به کارهای کشاورزی و دامداری، چاره ای جز برگزاری این نشست ها در شب باقی نمی گذارد و در آن زمان به دلیل فراغت کافی و پایان سر و سامان دادن به دام و رسیدگی به باغ و زمین کشاورزی، فرصت حضور در این نشست ها را از دست نمی دهند. اگر چه فضای مجازی و موبایل هوشمند از مدت ها قبل پای خود را به همه جوامع دور و نزدیک باز کرده اما نگاه سنتی به موضوعات مهم به خصوص انتخابات، موجب شده هنوز هم روستاییان برای یافتن فرد مناسب در انتخابات، نیازمند فرصتی برای تحقیق و شنیدن سخنان داوطلبان کنند و به همین خاطر