



گالری هدیه ماندگار

طلاي ۲۴ عيار

آدرس: عدالت ۸۵

مرکز تجاری تندیس - طبقه اول

پیرمردیان

پهنه آبی تالاب های بین المللی
گنبد کاووس به ۸۲۰ هکتار رسید



۲

افزایش ۲۲ درصدی جابه جایی مسافر
با وسیله نقلیه عمومی



۲

نگاهی به علل، عوامل
و راه های مقابله با استرس



۳

گلشن

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

سه شنبه ۲۱ فروردین ماه ۱۴۰۳ / سال بیست و پنجم / شماره ۲۷۵۸ / صفحه ۸ / ۲۵۰۰ تومان

یادداشت اول

درست

سخن بگویم

■ باسولیت سردبیر

نگاهی به کلمات و سخنان بسیاری از صاحبان عرصه سیاست و اجتماع به ما می گوید که گویا کلمه و کلمات بی اعتبار شده اند، سخنی گفته می شود بدون آنکه طول و عرض آن سنجیده شود و بی آنکه گوینده بدانند شهروندان حافظه ای تاریخی دارند و حتی اگر حافظه آنها نیز مختل شده باشد دهها رسانه و شبکه وجود دارد که مداوم در حال نقد و بررسی و به رخ کشیدن سخنان قبلی و حال حاضر گوینده اند، دیروز حرفی می زند و امروز حرف متفاوتی، دیروز روشی پیشنهاد می داد و امروز دقیقا همان سخنی را می گوید که صاحب منصبان دیروز می گفتند و بر آن نقد می کردند، نتیجه آن بی اعتباری است. اعتبار و بی اعتباری از کلام آغاز می شود، نهادینه می شود و در رفتارها جاری می شود و بعد از معدود زمانی متوجه می شوید که هیچکس، هیچ کس را قبول ندارد و به کسی اعتماد ندارد و کسی حرف دیگری را نمی شنود. آنکه میدان خطابه را به دست دارد قدر جایگاه خود را نمی داند و آنگاه داشته ای ندارد و می خواهد به همگان توانایی خود را به رخ بکشد، از آنسو با چنین آشفته بازاری عقاقلان و خریدمندان گوشه ای می نشینند و به بازی خردسالانه این جماعت نگاه می کنند و حسرت می خورند که نباید کار چنین می شد. وقتی واعظی قدر کلمه را نداند و تخیلات خود را به مثابه حقیقت بگیرد، داستان آن هندوی نفت انداز در گلستان است که در کنار خانه چوبینش می خواست نفت اندازی بیاموزد و استاد سخن حضرت سعلی به زیبایی می فرماید که هندوی نفت اندازی همی آموخت، حکیمی گفت: تو را که خانه نبین است بازی نه این است.

تا ندانی که سخن عین صواب است مگویی
و آنچه دانی که نه نیکوش جواب است مگویی

باید بدانیم بنیان زندگی اجتماعی و اساس حکمرانی در اعتماد عمومی به یکدیگر است و آغاز همه اینها با کلام است ...

ادامه در صفحه ۲



موظب
فیتو فترا باشید
« ۸ »



۱۷۰۰ پایگاه آماده
جمع آوری زکات است
« ۸ »



اقدامات اقتصادی سبب کاهش بیکاری
و ارزآوری شده است
« ۷ »

زباله های مانده در طبیعت



هر فرد روزانه ۹۰۰ گرم زباله تولید کند. زباله های خانگی عبارتند از: پس مانده های مواد خوراکی، کاغذ، شیشه، فلزات، پلاستیک، پارچه و غیره. بخش بزرگی از زباله های خانگی را پسمانده های گیاهی و حیوانی مثل پسمانده سبزی ها، پوست و ضایعات میوه و استخوان و ضایعات گوشت و مرغ و ماهی تشکیل می دهند که زباله تر به حساب می آید. کاغذ و مقوا اعم از روزنامه، کتاب، دفتر و کاغذ بسته بندی نیز بخش بزرگ دیگری از زباله را تشکیل می دهد. انواع پلاستیک، ظروف یک بار مصرف، اسباب بازی و قوطی های فلزی و شیشه ای نیز بخشی از زباله های منازل است. باید توجه داشت تمام موادی که از نظر ما به درد بخور نیستند، دور ریختنی نیست. اگر به هزینه های جمع آوری و دفن زباله نگاهی بیندازیم، متوجه می شویم که با کمی دقت می توان از استهلاک چه سرمایه قابل توجهی جلوگیری کرد...

ادامه در صفحه ۲

شهروندان به برخی نقاط می شود می توان پیش بینی کرد چه مقدار غذای نیم خورده، آشغالهای پر از آلودگی و گنداب، مشماها و پلاستیک های رها شده در طبیعت و... چه آسیبی به طبیعت می زند و خواسته یا ناخواسته میزان اتلاف منابع را افزایش می دهد. جدای از آلودگی های رها شده در طبیعت، امروزه به دلیل افزایش جمعیت، زباله های شهرها نیز افزایش یافته است. از آن گذشته رواج فرهنگ مصرف سبب شده است در شهرهای بزرگی چون تهران

و فور در دسترس است. تنها شاید با اندکی وجه نقد می توان بهترین ها را تصاحب کرد، دیدگاهها و نگرش ها نسبت به پدیده ها عوض شده است، همه چیز بوی سطحی بودن می دهد، شاید بسیار دیده آید که راننده ماشین ملل بالایی آشغال های خوراکی خود را به خیابان پرت کرده است و یا شیر آبی برای ملتی طولانی باز مانده است و یا لقمه های غذای بسیاری نیم خورده جا مانده است و یا ... حال وقتی قرار بر مسافرت دسته جمعی این

علیرضا صدرایی - بشر تا روزگاری طولانی تولید می کرد و چون خود مولد بود ارزش و قدر کار را بیشتر درک می کرد. وقتی برای به دست آوردن کمی آب آشامیدنی دهها متر را تعب می زد، وقتی برای پرورش درختان سالها منتظر می ماند و وقتی برای زندگی حاقلی باید یک فصل را منتظر چند دانه میوه یا سبب زمینی و پیاز می ماند، قدر بازمانده ها را هم بیشتر می فهمید، به همین خاطر بهره وری بیشتر بود و برون ریزی کمتر، در روستاها هر خانه ای چند مرغ و خروس داشتند یا چند گوسفند، غذای سفره ها سهم مرغ و خروس ها بود و کودهای باقی مانده از گاو و گوسفندا هم سهم زمین های زراعی، هر خانه ای کمی سبزی و صیفی جات در حیاط داشت و در کنارش تنوری برای پخت نان و... همه اینها باعث می شد انسانها همسک باشند و قدر آنچه که هست را بیشتر بدانند، اما اکنون با صنعتی شدن و شتاب دنیا، فلسفه زندگی هم تغییر کرده است، دیگر نه تولیدی هست، نه بهره وری، بسیاری از امکانات به

ادامه تیر اول

هزینه جمع آوری و دفن هر تن زباله ۳۵ هزار ریال است. برای تولید هر تن کاغذ باید ۱۵ اصله درخت تنومند قطع شود و برای تولید هر تن آلومینیوم ۴ تن سنگ معدن و ۷ تن زغال سنگ و قیر لازم است. برای تولید شیشه باید مقدار زیادی شن و ماسه از زمین استخراج شود. عمل حفاری و استخراج منظره زشتی به محل معدن می دهد و علاوه بر آن مقدار زیادی سوخت و آب نیز مصرف

می شود. هر تن زباله حدود ۴۰۰ متر مکعب گاز گلخانه ای دی اکسید کربن متصاعد می کند و از هر تن زباله ۴۰۰ تا ۶۰۰ لیتر شیرابه خارج می شود که می تواند تاثیر خطرناکی روی آب و خاک داشته باشد و محل های دفن زباله هر روز گسترش بیشتری پیدا می کنند. اگر تولید زباله به همین ترتیب ادامه داشته باشد، مدت زیادی طول نخواهد کشید که تمام اراضی اطراف شهرها پر از زباله شده و محلی برای دفن زباله باقی نخواهد ماند در کنار این موارد خطراتی که با رها کردن زباله هادر طبیعت برای حیوانات بوجود می آوری خود آماری بس بلند بالاست. بسیار دیده ایم که پوزه یک حیوان در ظروف رها شده در

جنگل گیر افتاده و حیوان بی نوا جان خود را از دست داده است یا پرنده ای به اشتباه لقمه ای را خورده است و این روزها بدون شک با گذری به جنگل های هیرکانی نتایج حضور انسانها را می توانیم مشاهده کنیم. از پوشش بچه گرفته تا حلبی ها و کنسروهای حلبی نوک تیز تا و تلخ آنکه تا مردم خود نخواهند هم کاری از دست دولت هم بر نمی آید. حاکم می توانند به شهروندان توصیه کرد و... و شاید تنها منطقه امان مانده از آشغال ها جنگل النگره گرگان باشد که پیش از آن با تدبیر از دست خلق اله به امان مانده است. بیاد داشته باشیم طبیعت همیشه با ما مهربان خواهد بود.

ادامه یادداشت اول

درست سخن بگویم

با کلمه دوستی ها آغاز می شود و با کلمه دشمنی های به پایان می رسد. وقتی شهروندان به یکدیگر اعتماد نداشته باشند، نتایج این بی اعتمادی را باید مدام در پیچ و خم های دادگاههای قضایی دید، وقتی مردم به یکدیگر باور نداشته باشند هر روز باید دامنه دستگاههای انتظامی و امنیتی را گسترده تر کرد و تبعات آن تا ثریا خواهد رفت. درست سخن بگویم تا مجبور نباشیم هر روز هزار وصله برای توجیه بسازیم.

خبر

افزایش ۲۷ درصدی جابه جایی مسافر با وسیله نقلیه عمومی



مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده ای گلستان گفت: جابه جایی مسافر با وسیله نقلیه عمومی در این استان طی سال ۱۴۰۲ نسبت به مدت مشابه سال گذشته بیش از ۲۷ درصد افزایش داشته است. به گزارش روابط عمومی، عادل مصدقی از جابه جایی بیش از ۳ میلیون و ۱۷۵ هزار مسافر درون و برون استانی با وسیله نقلیه عمومی در استان خبر داد و اظهار کرد: جابه جایی مسافر با وسیله نقلیه عمومی در ۱۲ ماهه سال گذشته نسبت به مدت مشابه سال قبل بالغ بر ۲۷ درصد افزایش داشته است. وی افزود: این تعداد مسافر در استان گلستان از طریق ناوگان عمومی در قالب ۳۸۰ هزار و ۹۰۴ مورد سفر جابه جا شده اند که در مقایسه با مدت مشابه سال قبل بالغ بر ۱۸ درصد افزایش را نشان می دهد. مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده ای گلستان گفت: از این میزان جابه جایی ۴۷ درصد برون استانی و ۵۳ درصد درون استانی است. وی در ادامه با اشاره به جابه جایی حدود ۱۳۲ هزار مسافر در نوروز امسال، افزود: حمل و نقل این تعداد مسافر از ابتدای تعطیلات نوروزی با ۱۶ هزار و ۳۱۸ سفر (اتوبوس، مینی بوس و سواری) انجام شده است. مصدقی اظهار کرد: ۳۴ هزار و ۴۰۰ مسافر با اتوبوس، بیش از ۶۶ هزار مسافر با مینی بوس و حدود ۳۱ هزار مسافر با سواری به سفرهای درون و برون استانی در ایام نوروز امسال پرداختند. وی با اشاره به پایان سفرهای نوروزی گفت: بخش حمل و نقل عمومی استان با استفاده از ظرفیت حدود ۱۵۰ دستگاه اتوبوس، ۶۰۰ دستگاه مینی بوس و ۸۰۰ دستگاه سواری کرایه با رانندگی دو هزار و ۷۰۰ راننده در این ایام برای ارائه خدمات مطلوب به مسافران پای کار بوده اند.

پهنه آبی تالاب های بین المللی گنبد کاووس به ۸۲۰ هکتار رسید



در منطقه وجود این تالاب هاست. وجود علف شور، جارو ترکمنی، سلمه سفید، گزهای، خارشتر و یوالف و زیست پستاندارانی نظیر روبه معمولی، روبه سردم سیاه (ترکمنی)، گربه دشتی، شغال، گراز، تشی، جردبزرگ، جردلیبی و موش صحرایی و خزندگان مانند قورباغه مردابی، وزغ سبز، الک پشت برکهای، الک پشت افغانی، انواع مارمولک، کورمار سلیمانی، مارآبی، مارچلیپر، مارآتشی، تیرمار، کفچه مار و افعی و انواع ماهی شامل گاوماهی، سرگنده، پاروا، کلمه، اسبله ماهی، گامبوزیا، فیتوفاک، کپوره، آمور، کاراس و سیاه ماهی و حضور طیف وسیعی از پرندگان آبی، کنارآبی و خشکی زی از جاذبه های تالاب های گلستان محسوب می شود. بر اساس آمار و اطلاعات موجود ۲۵۰ تالاب در کشور وجود دارد که از این میان ۲۶ تالاب با مساحت حدود ۱.۵ میلیون هکتار که آلاگل، آلماکل، آجی گل و گمیشان واقع در استان گلستان از جمله آنها محسوب می شود عضو کنوانسیون رامسر هستند. حداقل حجم آب تالاب های بین المللی گنبدکاووس با عمق ۲ تا چهار متر و در شرایط عادی و بارش های مناسب بین ۸۰ تا ۸۵ میلیون مترمکعب است اما به سبب کم بارشی و خشکسالی در چند سال اخیر با بحران کم آبی مواجه شدند.

از آن برای نیمه اول اردیبهشت ماه، انتظار می رود روند بهبود وضعیت منابع آبی ادامه داشته باشد. وقوع سیلاب اگر برای هر نقطه ای از ایران همراه با خسارت باشد برای مردم ساکن اطراف تالاب ها که با خشکسالی شدید دست به گریبان هستند نعمتی بزرگ محسوب می شود چرا که ورود هر قطره از رواناب های جاری به این ذخیره گاه های طبیعی با کمک به تداوم زندگی گونه های مختلف جانوری و گیاهی آن برابر است. جوامع محلی از این تالاب ها در کشاورزی، دامداری، پرورش آبزیان و گردشگری استفاده می کنند و یکی از عوامل اصلی سکونتگاه این جوامع

رییس اداره حفاظت محیط زیست گنبدکاووس گفت: سطح پهنه آبی تالاب های بین المللی آلماکل، آلاگل و آجی گل در محدوده این شهرستان بر اثر سیلاب های فروردین ماه به ۸۲۰ هکتار رسید. به گزارش روابط عمومی، احمد احمدی اظهار کرد: سه تالاب بین المللی که در بخش داشلی برون گنبدکاووس نزدیک به مرز ایران-ترکمنستان و در فاصله کمی نسبت به هم واقع شدند در مجموع افزون بر سه هزار هکتار مساحت دارند که بزرگترین آنها آلاگل با ۲ هزار و ۵۰۰ هکتار و سپس آجی گل با ۳۲۰ هکتار و در نهایت آلماکل با ۲۰۷ هکتار است. وی افزود: هم اینک تالاب آلاگل ۳۷۰ هکتار، آجی گل ۲۷۰ هکتار و آلماکل ۱۸۰ هکتار پهنه آبی دارد که این عدد در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته که آلاگل و آجی گل کاملاً خشک بود و آلماکل ۱۵ هکتار پهنه آبی داشت، افزایش قابل توجهی را نشان می دهد. رییس اداره حفاظت محیط زیست گنبدکاووس ادامه داد: علاوه بر این تالاب ها، دریچه شور از دیگر منابع آبی شهرستان ۸۵۰ هکتار آبگیری شده است. احمدی با اشاره به نقش موثر سیلاب فروردین ماه بر ورود آب به تالاب ها، سد دانشمند و مجتمع های آبی پروری و مزارع کشاورزی، گفت: طبق پیش بینی هواشناسی مبنی بر بارندگی های نرمال و بالاتر

آگهی ثبتی

آگهی فقدان سند مالکیت

خانم صدیقه حسین خانی میان آباد با وکالت از خانم آرزو چوپانی چراغچه فرزند کرملی شماره شناسنامه ۳۳ تاریخ تولد ۱۳۳۲/۲/۶ صادره از کتاب با ارائه دو برگ استنهادیه گواهی شده توسط دفتر خانه استاندارد رسمی شماره ۹۴ کردکوی ادعا نموده است که سند مالکیت شش دانگ یک واحد آپارتمان سکونی که مقدار ۱۰۰ سهم مشاع از ۸۶۴ سهم شش دانگ عرصه وقف عام است به مساحت ۱۴۰۹۵ متر مربع قطعه ۶ تفکیکی به پلاک شماره ۱۸۳۳۳ فرعی از ۲- اصلی واقع در کردکوی بخش ۲ حوزه ثبتی کردکوی به نام نامبرده که سند مالکیت اصلی بشماره چاپی ۶۳۹۹۲ سری ج سال ۰۰ با شماره دفتر الکترونیکی ۰۰۲۲۸۰۰۲۰۰۲۰۰۲۰۰۲۰۰ ثبت گردیده است.

در حین جابجایی مفقود شده و برابر وارده شماره ۳۲۰ مورخه ۱۴۰۲/۱/۱۹ تقاضای صدور المثنی سند مالکیت را از این اداره نمودند علیهذا با استناد ماده ۱۲۰- آئین نامه اصلاحی قانون ثبت مراتب در یک نوبت آگهی میگردد تا هر کس نسبت به ملک مورد آگهی، معامله دیگری انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراضی نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به تقاضای تسلیم خواهد کرد. علی اصغر غریب شیرنگی- سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک کردکوی- م.الف: ۱۱ تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۱/۲۱

آگهی برگزاری جلسه مجمع عمومی عادی سالانه نظام مهندسی

معدن استان گلستان در تاریخ ۱۴۰۳/۲/۱۰

مجمع عمومی عادی سالانه سازمان نظام مهندسی معدن استان گلستان در روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۲/۱۰ از ساعت ۱۵ تا ۱۸ در محل سازمان نظام مهندسی معدن استان گلستان به آدرس: گرگان- میدان معلم- شهرک فرهنگیان - جنب زمین ورزش - پلاک یک برگزار خواهد شد. اعضای که دارای کارت عضویت معتبر هستند حق رای خواهند داشت. برای تسهیل، اعضای که بدهی حق عضویت داشته باشند می توانند بدهی خود را در همان روز پرداخت کرده و برگ ورود به جلسه دریافت کنند.

دستور کار مجمع به شرح زیر است: شنیدن گزارش عملکرد سالانه- بررسی و تصویب ترانزنامه مالی سال ۱۴۰۲- تصویب برنامه و بودجه سال ۱۴۰۳- انتخاب بازرسی- تصویب پیشنهاد های هیئت مدیره برای تعیین حق عضویت، ورودی، و سایر دریافتی ها و پرداخت های از کاران سازمان طبق دستورالعمل های مصوب- تعیین روزنامه کثیرالانتشار- بررسی ضرورت تشکیل مجمع عمومی فوق العاده- بررسی سایر امور قابل توجه اینکه چنانچه تعداد حاضران به حد نصاب که نصف به علاوه یک نفر از اعضای دارای حق رای است نرسد مجمع عمومی برای بار دوم روز پنجشنبه ۱۴۰۳/۳/۱۰ از ساعت ۱۵ تشکیل خواهد شد.

هیات مدیره سازمان نظام مهندسی معدن استان گلستان

این روش نه تنها از بیماریهای اجتماعی نمی کاست بلکه افراد مبتلا را به ورطه ای هولناک تر سوق می داد. اکنون تردیدی باقی نمانده است که انواع بزهکاریها و جرائم اجتماعی ریشه در نابسامانیهای روانی دارد که آن نیز اگر علل بیولوژیکی نداشته باشد معلول محیط ناسالم اجتماعی است. محیط ناسالم اجتماعی، محیطی است که نمی تواند برای اکثریت قریب به اتفاق افراد شرایطی فراهم کند که بتوانند نیازهای خود را در مراتب مختلف برآورده کنند. مثلاً اعتیاد گاه از فشار فقر است و در بسیاری از موارد هم در اثر بسته بودن درهای اجتماعی به روی کسی که استعداد و آمادگی پیشرفت دارد. آنکه در حد استحقاق خود امکانات تحقق خویشتر را نمی یابد، اگر نتواند از طریق راه های سالم (مثل نشریات، احزاب، سخنرانی ها و ...) اعتراض خود را ابراز دارد برای گریز از فشار روانی ناچار شیوه ای در پیش می گیرد که هم خود را ویران می کند و هم در تخریب جامعه ای که رو به روی او ایستاده موثر واقع می شود. حفظ بهداشت روانی جامعه مستلزم رعایت اصولی است از قبیل عدالت اجتماعی، فراهم کردن فرصتهای شکوفایی برای افراد، رفع تبعیضات و تعصبات غیر منطقی و غیرعقلایی، ایجاد امنیت اجتماعی و فضایی زاینده و بالنده که فرد بتواند در آن آینده خود را برنامه ریزی کند و ... تا این گونه شرایط آماده نشود انتظار رفتار سازگارانه و خلاق از افراد بیهوده است. البته یک جامعه نمی تواند برای همه افراد در همه شرایط، امکانات شکوفایی و ارضاء نیازها را فراهم آورد. همیشه خواه ناخواه عده ای ناراضی باقی خواهند ماند. این مهم نیست، مهم این است که این افراد چند درصد مردم یک جامعه اند، شدت ناراضیاتی آنها چقدر است و نوع نیازی که رفع نشده است، چیست؟ ناراضیاتی برای کمی حقوق و دستمزد یا کمبود مسکن را می توان زود چاره کرد البته با اعمال سیاست های صحیح مدیریتی و برنامه ریزی مناسب. اما ناراضیاتی هایی که به نیازهای ثانوی یا عالی انسان مربوط می شود و معمولاً هم بیماری های مزمن روانی ایجاد می کند، چاره اش نه آسان است و نه به سرعت امکانپذیر. ناسالم بودن جامعه نخست خود را در نهاد خانواده نشان می دهد، قبل از هر جا و بیش از هر جا بنیادهای آن را سست می کند و اگر همچنان ادامه یابد، گسیختگی اجتماعی و در نهایت هرج و مرج و انقلاب را به همراه خواهد داشت. شخصیت افراد نخست در خانواده پی ریزی می شود. اگر پدر و مادری خود در تزلزل روحی و اضطراب به سر می برند، نمی توانند کودکانی قوی و سالم (از نظر جسمی و روحی) تربیت کنند. ناراضیاتی پدر و مادر اثر ویرانگر خود را بر شخصیت کودک باقی می گذارد و از آنجا که بخش اعظم شخصیت یا به گفته اغلب متخصصان، کل ارکان آن تا هفت سالگی شکل می گیرد می توان اهمیت نقش خانواده را در استحکام و سلامت روابط اجتماعی در یک جامعه تصور کرد.



نگاهی به علل، عوامل و راه های مقابله با استرس



رجب محمد بشارتی فر

سازگاری اجتماعی به عنوان مهمترین نشانه سلامت روان از مباحثی است که روانشناسان، جامعه شناسان و سایر متخصصان علوم اجتماعی در دهه های اخیر توجه خاص به آن مبذول داشته اند. امروزه شاهد آن هستیم که افراد از انواع مشکلات مانند پرخاشگری، افسردگی، اضطراب انواع تشویش ها و دل نگرانی ها، کم حوصلگی، مشکلات زناشویی، مشکلات تحصیلی و شغلی، عدم سازگاری والدین و فرزندان با یکدیگر، سوء ظن و بدبینی و ... شکایت می کنند. پیش از آن که روانشناسی و روانکاو در دنیای ناشناخته درون انسان به کاوش پردازد و پیش از آن که بهداشت روانی و نقش آن در حفظ سلامت ارتباطات اجتماعی شناخته شود، اغلب ناسازگاریها و رفتارهای غیراجتماعی و ضد اجتماعی به علت های نامعلوم نسبت داده می شد و به جای هر نوع درمان و کمکی به بیمار صرفاً از راه مجازات های غیرعادلانه ظلمی مضاعف بر او روا می داشتند.

شناسایی شوند و بنحو مطلوبی به حل آنها پرداخت. **بیماری های تنیدگی** در نخستین دهه های قرن حاضر، متخصصان بالینی به کشف بیماریهایی نایل شدند که به نظر می رسید ناشی از تعامل عوامل روان شناختی و جسمانی باشد به این نوع بیماریها، بیماریهای (روان - تنی) یا (روان - فیزیولوژیکی) گفته می شود. منشأ بوجود آورنده این نوع بیماریها مسائل عصبی - روانی از قبیل انواع فشارها، اضطرابها، استرسها و عواملی از این قبیل می باشد. از مهمترین این بیماریها می توان به زخم معده، تنگی نفس (آسم) سردرد مزمن، فشار خون، اختلالات قلبی- عروقی، اختلالات پوستی حتی دیابت (مرض قند) اشاره کرد. تنیدگی یا استرس، کنش وری فرد را در قلمرو اجتماعی، روانشناختی، جسمانی و خانوادگی دچار اختلال می کند. نارضایی حرفه ای، کاهش تولید، افزایش خطاها و تصادف ها تنزل سطح قضاوت و کندی زمان واکنش را در پی دارد. براساس ایجاد تغییرات روانشناختی مانند افزایش تحریک پذیری، اضطراب، تنش حالت عصبی و ناتوانی در مهار خود،



اولین قدم در پیشگیری و درمان تنیدگی یا استرس شناسایی منابع استرس می باشد بعد از شناسایی منابع می بایستی به دنبال راهبردها و روش های از بین بردن ایجاد کننده های استرس باشیم

روابط اجتماعی و خانوادگی را مختل می کند، در ایفای نقش حرفه ای یا پدر و مادری ضعف و سستی به وجود می آورد. با تضعیف نظام مصون کننده بدن، فرد را مستعد ابتلا به بیماری می سازد، کارآمدی وی را قبل و بعد از بروز بیماری کاهش می دهد و به افزایش بار تنیدگی کسانی که باید این غیبت ها و کم کاری ها را جبران کنند، منجر می شود. تنیدگی، تغییرات رفتاری نامطلوبی مانند اعتیاد به مواد، مشروبات الکلی و یا داروها را ایجاد می کند، احتمال طلاق و خودکشی را افزایش می دهد. تنیدگی درازمدت بیماری های مزمن مانند بالا رفتن فشار خون، بیماری های قلبی، بیماری قند با حمله های نفس تنگی و ... را در پی دارد، بیماری هایی که به صورت زودرس سلامت فرد را مختل می کنند و در موارد شدید به مرگ نابهنگام منتهی می شوند.

درمان

در زمینه درمان در این قلمرو روش های روانشناختی مانند آموزش تنش زدایی و شناخت درمانگری به صورت فزاینده ای همراه با درمانگری های پزشکی سنتی در قلمرو اختلال های جسمانی بکار بسته می شوند. اگر چه هنوز نتایج چنین روی آوردهایی چشمگیر نیستند اما این نکته که مداخلات روانشناختی می توانند نقش مهمی را در درمانگری بسیاری از بیماری های جسمانی ایفا کنند توسط تمامی متخصصان بالینی پذیرفته شده است.

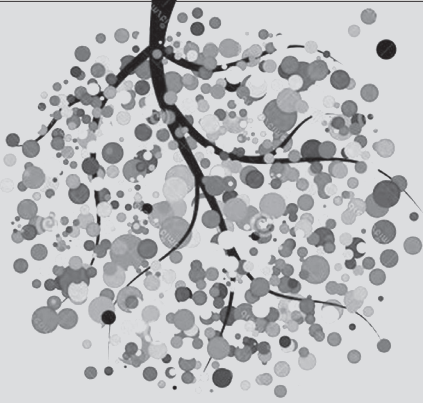
پیشگیری و درمان تنیدگی یا استرس

اولین قدم در پیشگیری و درمان تنیدگی یا استرس شناسایی منابع استرس می باشد. بعد از شناسایی منابع می بایستی به دنبال راهبردها و روش های از بین بردن ایجاد کننده های استرس باشیم. همانطور که قبلاً اشاره شد برخی از این منابع برونی و خارج از توان و اراده فرد می باشد که برای برطرف کردن آنها نیاز به سیاست های کلی و جامع در سطح حکومتی و مدیریتی جامعه می باشد که این بر عهده دولت و سیاستگذاران می باشد. برنامه ریزی صحیح در زمینه های اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی در سطح گسترده و کلان می تواند مانع از شیوع انواع اضطراب ها، نگرانی ها و تشویش ها، افسردگی ها و دیگر علائم مرضی خواهد شد. اعمال مدیریت صحیح براساس اصول علمی و تجربی و بکارگیری مدیران کارآمد بدون هر گونه رابطه بازی و منفعت شخصی می تواند بسیاری از معضلات بوجود آورنده مشکلات روانی را از بین ببرد. برخی دیگر از عوامل درمانی تنیدگی یا استرس به خود افراد بر می گردد. از سال ها پیش، روش های متعددی به منظور مبارزه علیه استرس توسط پزشکان و روان شناسان فراهم شده اند. هدف همه این روش ها، به رغم گوناگونی آنها، تقلیل تدریجی تنش های روانی و عضلانی و کاهش سطح تحریک های حسی (شنیداری، دیداری و جز آن) بوده است.

روش های «مهار تنیدگی یا استرس»

- ۱- روش های تنش زدایی بدنی: این روش ها مانند نرمش، ژیمناستیک، حرکات وضعی با تنیدگی قلیل و جز آن به کاهش ضربان قلب، فشار خون و تنش عضلانی و همچنین تسکین پاره ای از دردهای عضلانی و دردهای ستون مهره ها منتهی می شود و نتایج قابل ملاحظه ای مانند کاهش موقت اضطراب، افسردگی و غیره را در بردارند. از انواع این تمرین ها به تای چی (که با حرکاتی شبیه رقص و با فعال کردن همه بخش های بدن به ایجاد آرامش منتهی می شود) و یوگا (که ریتم قلبی و تنفسی را کاهش داده و احساس تنش زدایی را بدون رسیدن به خواب آلودگی یا خواب ایجاد می کند) اشاره کرد.
- ۲- روش های تنش زدایی روانی: مراقبت در محیطی که فاقد هر نوع تحریک حسی است و با تنفس کند و منظم همراه است می تواند در کاهش نشانه های مرضی متعدد، تأثیر داشته باشد (دو جلسه ۱۰ تا ۲۰ دقیقه ای روزانه). گریز تخیلی یا تصویر سازی ذهنی که با استفاده از تداعی افکار مطبوع و تجسم های ذهنی مختلف می توان به کاهش تنش کمک کرد.
- ۳- روش های مشاوره و روان درمانگری: روش هایی که در سطور پیشین به آن اشاره شد مفید و موثرند اما اثر بخشی آنها به خصوص برای حفظ سلامت و افزایش مقاومت افرادی که هنوز عنان خود را از دست نداده و توانایی مقابله با مشکلات روزمره را از دست نداده است، وقتی که اضطراب و افسردگی استقرار یافته اند و زمانی که پاره ای اختلال های بدنی بروز کرده اند باید از کمک روانشناس، روانپزشک، روان درمانگر، پزشک و متخصصان روان تنی سود جست شود.

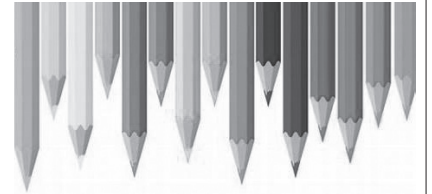
مدرس آموزش خانواده



یادداشت دبیر صفحه

دروزی بهارانه در نخستین شماره سال، که مانند هر سال با برنامه‌ها و تصمیم‌های تازه و جلی آغاز شد. تقریباً از پانزدهم اسفند حال و هوای بهار و نوروز آغاز می‌شود. بنابراین وقتی به پانزدهم فروردین می‌رسیم، به خود می‌آییم که بله سال جدید و کار و درس و برنامه‌ها شروع شده‌اند و باید جلی گرفت. برنامه‌های خود را روی کاغذ بنویسیم و چند هلف برای خود در نظر بگیریم. بین اینها برنامه‌ای برای مطالعه داستان‌های کوتاه و خوب جهان داشته باشیم. هر هفته داستانی کوتاه بنویسیم و ماجراهای پیرامون و گفتگوهای زندگی روزمره خود را از زاویه دید شخصیت‌های داستان بازنویسی کنیم. مهم نیست داستان خوبی باشد یا نه! مهم این است که بنویسیم و همیشه تمرین نوشتن داشته باشیم. منتظر داستان‌های شما هستیم.

عقب بمانند. اعتقادش بر این بود که مثل او کارگر نباشند، درس بخوانند و به جاهای خیلی خوبی برسند تا روزی در آینده کمک حال او و مادرش باشند. احمد هر روزی که به جنگل یا مزرعه می‌رفت مردم ده به او می‌گفتند چرا بچه هایت را با خود نمی‌آوری تا به تو کمک کنند؟ او می‌گفت: درس می‌خوانند. مردم ده به او می‌گفتند: «درس مگه شکم بچه هات رو سیر می‌کنه؟ باار بیایند کار کنند. مقداری پول هم سهم آنها می‌شه و غنیمته». ولی او می‌گفت: «نه، الان با تکه نانی شکممان سیر می‌شود ولی اگر درس بخوانند در آینده سرمایه دار می‌شویم و هر چه دوست داریم به دست می‌آوریم». مردم به او می‌خندیدند و پیش خود می‌گفتند او از کار زیاد دیوانه شده. از قضا دو تا از بچه‌های احمد از هوش بالایی بهره مند بودند. در مدرسه که درس می‌خوانند معلمان به هوش آنها پی بردند و به آموزش و پرورش گزارش دادند. مسئولین اداره بعد از امتحان و سنجیدن فهمیدند که می‌توانند آنها را با بورسیه به مدارس عالی رتبه بفرستند. به بچه‌ها خوبگاه دادند و آنها را در مدرسه شبانه روزی ثبت نام کردند. احمد خوشحال از اینکه بچه‌ها در مسیر درستی قرار گرفته‌اند و همیشه خدا را شکر می‌کرد. دعای احمد و زنش بدرقه راه بچه هایش بود. چندین سال گذشت به لطف خدا و دعای پدر و مادر و تلاش خود بچه‌ها که خیلی باهوش بودند زودتر از حد معمول به درجات بالا رسیدند. رحیم پروفیسور شد و خیلی قابل احترام. فاطمه پزشک قلب شد. با تلاششان آنقدر وضع زندگی‌شان خوب شد که پدر و مادر و خواهر و برادر را مورد حمایت خود قرار می‌دادند. می‌خواستند برای پدر و مادر در شهر خانه بگیرند، ولی احمد قبول نکرد و در همان روستا خانه بسیار زیبایی ساختند. حالا به لطف خدا و کمک بچه‌ها نه تنها شکم احمد و خانواده‌اش، بلکه شکم خیلی از اهالی روستا را سیر می‌کردند و همه به حرف احمد ایمان آوردند.



آناهیتاشیخ

این داستان در مورد مردی است که هرچه تلاش و کوشش می‌کرد باز نمی‌توانست شکم زن و بچه هایش را سیر کند، و روزگار را به سختی می‌گذراند تا اینکه... مردی در دهی زندگی می‌کرد. این مرد احمد نام داشت و همیزشکن بود. همسری داشت به نام زهرا و دو دختر به نام های فاطمه ده ساله و فاطیما هفت ساله و همچنین دو پسر به نام های رحیم سیزده ساله و رضا سه ساله داشت. احمد روزگار را به سختی می‌گذراند. او هر روز صبح خیلی زود از خانه خارج میشد، تا عصر همیزم جمع می‌کرد و به اهالی ده می‌فروخت. تابستان‌ها هم در مزرعه مشغول کار بود و هرچه تلاش می‌کرد باز نمی‌توانست شکم زن و بچه های خود را سیر کند. از بین بچه‌ها فقط رحیم سیزده ساله می‌توانست به پدر کمک کند، اما پدر زیاد دوست نداشت که بچه‌ها از تحصیل خود

شیشه مغازه نوشته‌ای بود که مینا چون چهار سال داشت نمی‌توانست آن را بخواند. او به مادرش گفت تا نوشته را برایش بخواند. مادر گفت: عزیزم نوشته «فانتزی فروشی». آن روز مینا نتوانست به پارک برود چون تمام وقتش به دیدن وسایل آن مغازه گذشت. مغازه پر بود از انگشتر، النگو و گوشواره‌های قشنگ و زنگارنگ. مادر مینا یک جفت گوشواره که نگین صورتی داشت برای مینا خرید و به خانه برگشتند. تمام آن شب مینا به این فکر می‌کرد که فردا هم یک گردنبند با نگین صورتی بخرد. روزها یکی یکی می‌گذشت و مدت‌ها بود که مینا دیگر به پارک نرفته بود و با دوستانش بازی نکرده بود ولی یک جعبه پر از انگشتر و النگو و چیزهای فانتزی خریده بود. آن روز هم جلوی آینه رفت، گردنبندش را بر گردن گذاشت و آماده شد تا با مادرش به همان مغازه برود و چیزهای فانتزی بخرد ولی وقتی به مغازه رسید دید که هیچ چیز در پشت شیشه مغازه نبود جز یک نوشته بزرگ که باز مادر مینا برایش خواند: «مغازه تعطیل شده». مینا شروع به گریه کرد، او فکر می‌کرد که این تنها مغازه فانتزی فروشی شهر بوده. ولی پدر و مادرش با او صحبت کردند و به او گفتند: مغازه‌های دیگری هم در شهر هست که چیزهای فانتزی بفروشند ولی نباید که تو هر روز چیزهای فانتزی بخری اصلاً اگر وسایلت فانتزی نباشد، چه می‌شود؟ مادرش ادامه داد که به چیزهایی که خریدی نگاه کن حتی خیلی از آنها زود خراب می‌شوند ولی تو فقط چون زیبا بودند آنها را خریدی. خیلی چیزها هم خریدی که اصلاً به آن‌ها احتیاج نداشتی، بعد دوباره تاکید کرد مینا جان اگر وسایلت فانتزی نداشتی چه می‌شد؟ مینا چند لحظه‌ای فکر کرد و فکر کرد دید روزهای قبل از اینکه این چیزها را بخرد هم روزهای خوبی بوده حتی یاد پارک و دوستانش افتاد تازه فهمید که بله این چیزها خیلی هم مهم نیست.

فانتزی مهم نیست



سیده نیکاموسوی

در یک شهر زیبا خانواده‌ای زندگی می‌کرد که این خانواده دختر کوچولویی به نام مینا داشتند. پدر و مادر، مینا کوچولو را خیلی دوست داشتند و سعی می‌کردند هر روز مینا را به پارک کنار خانه شان ببرند تا مینا کوچولو با دوستانش بازی کند. مینا کوچولو هر روز دوان دوان از جلوی چهار مغازه رد می‌شد تا به پارک نزدیک خانه شان برسد. روزی یکی از مغازه‌ها توجه مینا را به خودش جلب کرد. ساعت‌ها جلوی در مغازه ایستاد و وسایلت مغازه را از پشت شیشه تماشا کرد. روی



هستی عسگری

خودت را در آینه نگاه کن و با خودت تکرار کن: من بهترین هستم و از من در دنیا فقط یک نفر است پس نباید خودم را برای چیزهای بی ارزش تلف کنم. هر روز خود را زیباتر از دیروز کنید و برای خود ارزش قائل شوید. خود را از کسانی که برای شما سمی هستند دور کنید چون باعث سمی شدن خودتان می‌شود. قطعاً در طول زندگی آدم‌هایی را دیده‌اید که برای باورها و ارزش‌های خود می‌جنگند و تلاش می‌کنند، پس شما هم هرگز از باورهای خود دست نکشید.



فاطمه مرزنگی

میان بیهودگی‌های زندگی ما دست گذاشته ایم بر روی نقطه‌ای که تنها آینه آن را نشان ما می‌دهد. کمی با خود می‌اندیشیم و کمی با خود خلوت می‌کنیم اما چه فایده؛ که ذهن پر ما سرشار از خالی است. روزی در جست و جوی لذت و روز دیگر در جست و جوی غرور و تکبر گاهی هم آنقدر در دهان و چشم مردم نگاه می‌کنیم که فراموش می‌کنیم چه کسی هستیم و قادر به چه کاری خواهیم بود. می‌گوییم کاش کمی لاغرتر بودم. روز دیگر می‌گوییم نه! شاید کمی چاق تر بودم. باز هم نه! شاید کمی چشمانم درشت تر بود. اما در انتها تمام این‌ها کاش ها تلنبار شده و بقچه‌ای می‌شوند از ناراضی‌های بیهوده. آنقدر که فراموش می‌کنیم لبخند چیست! و یک شخص چگونه یک فرد می‌شود. زیرا که حتی اگر آسمان به زمین فرو آید و زمین بال درآورد و برود زندگی چیز دیگری است جز هر آنچه بیهودگی‌های زندگی نشانمان می‌دهند.



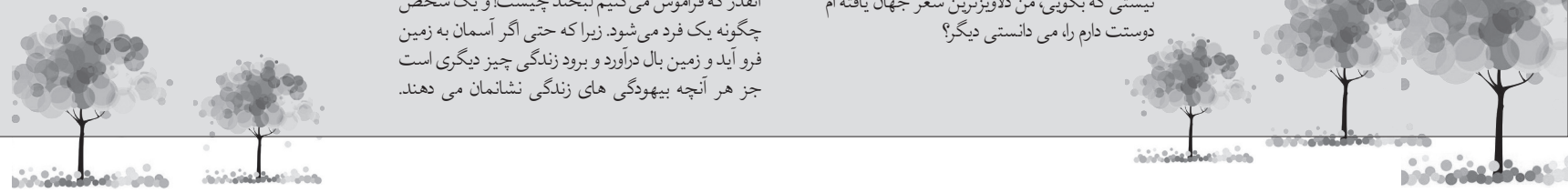
مانده احمدی

باز هم عاشقانه‌ای دیگر من، تو، خدا، سجاده‌ای دیگر خانه‌ی عشق به روی دریای طوفانی خانه‌ی ویران من، میخانه‌ی دیگر صبح ابرها گفتند: خورشید طلوع کرده اما خلاف جهت روزهای دیگر نه! جنگ نداریم ما، آخر این قصه پیوند ما میشود شاهنامه‌ای دیگر زمان به نوبه‌ی خود به ما لطف کرده شروع میشود امشب، دقایقی دیگر نیستی که بگوئی، من دلاویزترین شعر جهان یافته‌ام دوست دارم را، می‌دانستی دیگر؟



سیده نیایش حسینی

صدایش قشنگ‌ترین آوای دنیا چشانش هم‌رنگ دریا لبخندش قشنگ‌ترین نقاشی زیبا بغلش بوی بهشت می‌داد وقتی حرف می‌زد همه غرق در آرامش می‌شدند در مورد کی حرف می‌زنی؟ «مادر»



با هم چه بخوانیم:

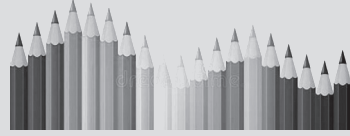
که فرهنگ آرامش جان بود

آزاده حسینی



در این صفحه با هم از حافظ، سعدی و شاهنامه فردوسی خوانده ایم. بیست و پنجم فروردین روز بزرگداشت عطار، یکم اردیبهشت روز بزرگداشت سعدی، و بیست و پنجم اردیبهشت روز بزرگداشت خیام است. خواندنی های بسیار ارزشمندی در زبان پارسی داریم که ما ایرانی ها آنقدر نخواندیمشان، شاید بشود عنوان «نخوانده ها» به آن ها داد. فرق کودکان و نوجوانان گلشن مهری با غیر گلشن مهری چیست؟ ما تصمیم گرفته ایم که دقایقی از هر روز زندگی خود را به کتاب خواندن، آشنایی با فرهنگ و رسیدن به آرامش جان اختصاص دهیم. یکی از تصمیم های مهم ما این است که بخش هایی از کتاب گلستان و بوستان سعدی، حافظ و شاهنامه فردوسی را پیش از بیست و یک

سالگی بخوانیم. حالا با هم فکر کنیم و تصمیم بگیریم که امسال ستون «بخوانیم» به کدام شاعر و نویسنده زبان پارسی اختصاص یابد. نگاهی به ستون های «شاهنامه» سعدی و حافظ بخوانیم» سال های گذشته ببینید و یادتان باشد به عنوان یک نویسنده گلشن مهری و پارسی زبان حداقل بیت هایی از این شاعران را بلد باشید. *نه هر که چهره برافروخت دلبری داند



کژال و ژینا



صحرا رحیمی نژاد

یک روز کژال و ژینا به یک جنگل بزرگ رفتند تا بازی کنند. وقتی که داشتند بازی می کردند کژال گفت: «بذار بهت نشون بدم که می تونم با حیوونا حرف بزنم». و ژینا هم قبول کرد. ژینا رفت پشت یک درخت بزرگ قایم شد و کژال رفت و سنجاب کوچکی را دید. به سنجاب گفت: «سلام سنجاب کوچولو». سنجاب کوچولو گفت: «تو همون دختری هستی که می تونه با حیوونها حرف بزنه؟» کژال گفت: «آره خودم هستم». کژال به سنجاب کوچیک توضیح داد که هیچ کسی حرفهای او را قبول نمی کند و سنجاب تصمیم گرفت که با صحبت با کژال به ژینا نشان دهند که کژال راست می گوید و می تواند با حیوانات حرف بزند. برای همین کژال ژینا رو صدا زد و ژینا از پشت درخت آمد. وقتی که ژینا آمد، کژال به سنجاب کوچیک گفت که برود تا یک توت فرنگی بیاورد. ژینا که شوکه شده بود همچنان ایستاده بود که سنجاب کوچیک بیاید، اما خیلی منتظر ماندند ولی خبری از سنجاب کوچیک نشد. کژال تصمیم گرفت که به خانه برگردند تا بعدا سر فرصت با یک حیوان دیگر حرف بزند. وقتی که داشتند می رفتند ناگهان ژینا یک صابایی وحشتناکی شنید! وقتی که به پشتش نگاه کرد دید که یک هیولای بزرگ پشت آنها ایستاده است! کژال و ژینا که راهی برای فرار کردن نداشت تصمیم گرفتند تا بروند و با هیولا سخن بگویند. کژال با صلابت بلند به هیولا گفت: «آهای هیولای گنده بنار ما بریم». هیولا هم گفت: «ایسا ببینم تو همون دختری هستی که می تونه با حیوونها حرف بزنه؟» کژال هم در جواب به او گفت: «بله خودم هستم». ژینا که نمی فهمید آنها چه می گویند ترسیده بود. هیولا خم شد و به کژال گفت: «تو و دوستت پیرید روی کول من». کژال هم گفت: «پیریم روی کولت که ما رو بزدی و بخوری؟» هیولا گفت: «نه! اون سنجاب کوچولو با شما کار داره». کژال هم قبول کرد و به ژینا گفت که برونند روی کول هیولا. وقتی که سوار هیولا شدند به ژینا توضیح داد که

هیولا چه حرفهایی زد و وقتی که هنوز حرف هایشان تمام نشده بود هیولا گفت: «خب رسیدیم پیاده شدیم». کژال و ژینا پیاده شدند و وقتی که جلوتر رفتند با چیزی که دیدند خیلی تعجب زده شدند. سنجاب کوچیک رفته بود و تمام حیوان های جنگل را جمع کرده بود. کژال به سنجاب کوچیک گفت: «چرا تمام حیوون های جنگل رو جمع کردی؟» سنجاب کوچیک یک نخ به کژال نشان داد و گفت: «از این به بعد هر وقت که دوست داشتی و هر کسی رو که خواستی بیاری اینجا این نخ رو بکش و یکی از حیوون های جنگل میاد و هر کاری که بهش بگی انجام میده تا بقیه حرفهای تو رو باور کنند». از آن روز به بعد همه حرف های کژال را باور داشتند. دو سال از آن روز گذشت. یک شب کژال به جنگل رفت و سنجاب کوچیک را دید و به او گفت که چند روز می خواهد آنجا بماند. سنجاب کوچیک پرسید: «چرا تو میخوای اینجا بمونی؟» کژال هم در جواب او گفت: «دوست من ژینا مرده و می خواهم چند روز اینجا بمانم تا حال و هوایم بهتر شود». سنجاب کوچیک از کژال پرسید: «چطوری دوست مرده؟» کژال گفت: «دوست من مرضی بلی داشت و از همون دو سال پیش درگیر اون مرضی بود و تازه الان دو روزه که دوست من ژینا فوت شد». سنجاب کوچیک هم قبول کرد و کژال آنجا ماند. بعد از چند روز مادر کژال رفت به جنگل تا دنبال کژال بگردد. اما کژال را پیدا نکرد! مادرش خیلی نگران شد و روز بعد با اهالی روستا آمدند تا دنبال کژال بگردند. وقتی کژال را پیدا کردند بهش گفتند که پدرش حالش بد شده! کژال با وحشت سوار یک اسب شد و سریع پیش پدرش برگشت و دید که حال پدرش خیلی بد هست. کژال که پدرش را در آن حالت دید حالش بد و بیهوش شد. وقتی که به هوش آمد دید که مادرش کنارش نشسته است. از مادرش پرسید که چه بلایی سر من آمده است؟ مادرش به او گفت: «تو دو ساله که بیهوشی!» کژال از مادرش

زمان عجیب



سیده فاطیما عقیلی

پرسید: «چی؟ من دو ساله که بیهوشم؟! مادرش به او گفت که دو سال پیش دوستش ژینا مرده و از آن زمان به بعد تو به کما رفتی و همیشه هذیان می گفتی و بعد از دو سال تازه به هوش آمدی. و همان موقع کژال از وحشت اینکه همه آن حرف زدن ها با حیوانات خواب و خیال بود دوباره از حال رفت.

سال که به پایان می رسد تازه متوجه «ارزش زمان» می شوم و با خود می گویم: ای کاش در فلان تاریخ آن کار را می کردم! و یا کاش در آن روز فلان حرف را نمی زدم. برای همه ی ما همچین رخداد عجیبی پیش آمده. انسان ها معمولا هیچ وقت ارزش و قدر زمان و لحظه ها را درک نمی کنند. کاشکی می شد که قدر زمان را دانستن، یک عادت برای تمامی ما بود. این گونه وقت هایمان صرف کارهای دیگر نمی شد. و دیگر در زمان آینده به آن کار نکرده خودمان حسرت نمی خوردیم.

اعتماد به نفس



معصومه مازندرانی

در هر شرایطی برای خودش از مشکلات پله بسازد و بالا برود. زندگی سخت است اما ما می توانیم به فرزندان خود بیاموزیم چطور چای تلخ است و با قند یا نبات شیرین می شود؛ بیاییم زندگی را برای خود شیرین کنیم تا ناامیدی بر ما غلبه نکند و کاهش اعتماد به نفس موجب تضعیف روحیه ما نشود. ما در این جهان پا به عرصه گذاشتیم که در برابر شکست، پیروزی را بیاموزیم و در برابر اشک لبخند را بیاموزیم و زندگی را بر خود سخت نگیریم. جهان خود را طور دیگر زیبا کنیم و دنیای خود را بدون استرس و پر از اعتماد به نفس زیبا کنیم.

چاره دیگری نداشتیم. دلم تنگ بود و هوای روزهای کودکی ام را کرده بودم. همینطور که خاطراتم را مرور میکردم اشک در چشمانم جاری بود. کمی بعد به خودم آمدم و متوجه شدم که چندین ساعت گذشته است و من هنوز خاطرات را مرور می کنم. کودکی دنیای زیبا و عجیبی بود اما هرچه که بزرگتر می شوم دلم می خواهد زمان به عقب برگردد و من کودکی ام را داشته باشم. آلبوم عکس هایم را آوردم و شروع کردم به ورق زدن... نمایانم چرا ولی همچنان اشک در چشمانم حلقه زد بود! انگار آن روز، روز من نبود.

کار کلاسی
با حرف «ب»



آوا روشنی

دیشب باران آمده بود، البته باران نم نم. پدرم داشت اخبار می دید، نام گوینده ی اخبار بابک بود، داشت درباره ی بزی که توسط یک ببر بزرگ خورده شده بود، صحبت می کرد. برادرم صدایم زد و گفت: «ایا شام بخوریم». من گفتم: «شام چیه» برادرم گفت: «کباب کوبیده». رفتم شام خوردم و فیلم دیدم. بعد دوستم مبینا که آن روز بیمار بود و به مدرسه نیامده بود به من زنگ زد و تکلیف مدرسه را خواست. بعد برنامه کودک باب اسفنجی را دیدم و به خواب رفتم.



فاطمه ریوازی

غروب جمعه بود عصر دلگیری بود. هوا ابری بود، حال خوشی نداشتیم. مدام احساس خستگی می کردم و درد مالم را بریده بود. آری دردا دردی که جز صبر و تحمل



اقدامات اقتصادی سبب کاهش بیکاری و ارزش آوری شده است



نماینده مردم مینودشت، گالیکش، کاله و مراوه تپه در مجلس شورای اسلامی با تقدیر از اقدامات اقتصادی دولت سیزدهم گفت: کاهش یک درصدی نرخ بیکاری با احیای واحدهای راکد تولیدی و ارزش آوری ۲ میلیارد دلاری با حمایت از شرکت‌های دانش‌بنیان از جمله نتایج این فعالیت‌ها است. به گزارش ایرنا، رضا آریانپور اظهار کرد: حذف ارز ترجیحی، احیای واحدهای تولیدی راکد، اهتمام به پروژه‌های زیرساختی اقتصادی و حمایت از شرکت‌های دانش‌بنیان بخشی از اقدامات اقتصادی دولت سیزدهم بوده که برکات خوبی برای کشور داشته است. وی با اشاره به مفاسد و رانت‌هایی که بواسطه وجود ارز ترجیحی در دولت قبل توسط برخی افراد انجام می‌شد، گفت: دولت سیزدهم با حذف این نوع ارز که تنها ۳۰ درصد آن بر سر سفره مردم می‌آمد، منابع ارزی کشور را با توجه به محدودیت‌های آن بواسطه تحریم‌ها، مدیریت و ساماندهی کرد. آریانپور اضافه کرد: اگرچه با حذف ارز ترجیحی برای مشکلات اقتصادی، تورم و گرانی حاصل شد اما اگر این اقدام انجام نمی‌شد شرایط اقتصادی کشورمان بلتر می‌شد. نماینده مردم شرق گلستان در مجلس شورای اسلامی همچنین

احیای واحدهای ورشکسته و راکد را از دیگر اقدامات مهم سیزدهم دانست و اظهار داشت: با این اقدام علاوه بر جهش تولید و افزایش صادرات، مطابق آمار رسمی حداقل یک درصد نرخ بیکاری در کشور کاهش یافت. وی افزود: کاهش یک درصدی نرخ بیکاری اگرچه در استان گلستان و برخی استان‌های دیگر که صنعت آنها عقب ماندگی تاریخی دارد محسوس نبود اما در استان‌های صنعتی بیشتر بود و آنها برای تامین نیروی کار خود از نیروهای غیربومی استفاده می‌کنند. آریانپور توجه به پروژه‌های زیرساختی در حوزه اقتصاد را از دیگر اقدامات موفق دولت سیزدهم

خواهیم بود. نماینده مینودشت، گالیکش، کاله و مراوه تپه در مجلس شورای اسلامی، حمایت از شرکت‌های دانش‌بنیان را از دیگر اقدامات حوزه اقتصادی دولت سیزدهم ذکر کرد و بیان داشت: حاصل این حمایت‌ها ارزش آوری ۲ میلیارد دلاری این شرکت‌ها در سال ۱۴۰۲ برای کشور بوده است. وی با بیان اینکه در مجموع عملکرد اقتصادی دولت سیزدهم به مراتب بهتر و مثبت‌تر از دولت قبل بوده است، افزود: اقتصاد ما دچار بیماری تاریخی است و این دلیل در کنار تحریم‌های اقتصادی دشمنان، سبب شده تا اثرات فعالیت‌های خوب اقتصادی دولت بر سفره مردم محسوس نباشد و همچنان شاهد تورم و گرانی در بازار باشیم. آریانپور اضافه کرد: دولت باید تلاش خود را برای مهار تورم و گرانی و جلوگیری از کاهش ارزش پول ملی در جامعه بیشتر کند تا مردم هم با خیال راحت به زندگی و فعالیت‌های اقتصادی خویش بپردازند. آریانپور تصریح کرد: همه ارکان نظام بویژه مجلس شورای اسلامی و دولت باید با همفکری یکدیگر نسبت به جلب اعتماد مردم اقدام کنند زیرا وجود سرمایه‌های راکد در نزد مردم به ایجاد بیشتر تورم در جامعه کمک می‌کند.

خبر

هزار میلیارد ریال در آمد قاچاق مواد مخدر توقیف شد



داستان مرکز گلستان گفت: سال گذشته ۲۵ هزار میلیارد ریال اموال حاصل از قاچاق مواد مخدر در استان توقیف شد و ضربه کاری به بنیان‌های مالی قاچاقچیان این مواد وارد شد. به گزارش روابط عمومی دادگستری گلستان، محمود اسپانلو از تشکیل ۱۹ پرونده مهم حوزه مواد مخدر و پولشویی استان در سال ۱۴۰۲ خبر داد و افزود: با مدیریت متمرکز و اقدامات پیچیده این مبلغ از اموال قاچاقچیان فقط در مرحله تحقیق و برای جلوگیری از نقل و انتقال این اموال، توقیف شده است. داستان مرکز گلستان در ادامه از کاهش ۱۵ درصدی وقوع سرقت در استان طی سال ۱۴۰۲ خبر داد و به تعیین تکلیف ۲۲ هزار وسایل نقلیه توقیفی در گلستان اشاره کرد و توضیح داد: در حال حاضر فقط ۵۶۷ دستگاه موتورسیکلت روسی در پارکینگ‌ها وجود دارد. اسپانلو افزود: سال گذشته با تشکیل کمیته ابتکاری وصول مطالبات بانکی هزار و ۸۴۰ میلیارد ریال از مطالبات بانکی وصول شد.

آگهی ثبتی

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 رأی شماره ۱۴۰۳۰۳۱۲۰۰۴۰۱۸۱۳۱۶ هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلاعارض کلاسه ۱۴۰۳۰۳۱۲۰۰۴۰۱۸۱۳۱۶ تقاضای آقای محمدعلی کشیری به شماره شناسنامه ۹۳۵ و کد ملی ۲۱۸۰۹۱۰۰۰۲ صادره از بهشهر فرزند یعقوب در شش‌دانگ یک قطعه باغ مساحت ۸۰/۱۰۰۰ مترمربع از پلاک شماره ۱۵۰- اصلی واقع در اراضی هاشم آباد بخش دو حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال از مالک رسمی سید اسمعیل طاهری 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 طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذصلاح قضائی تقدیم نمایند. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۱/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۲/۰۵ مهدی شاه مهری سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- شناسه آگهی ۱۶۹۳۳۱۹

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۳۰۳۱۲۰۰۴۰۱۸۵۷۶ هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گنبد کاووس تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای/ خانم طاهر آق فرزند قوچ قلی در شش‌دانگ یک قطعه زمین احداث بنا شده به مساحت ۵۵۵/۳۵ مترمربع جدا شده از پلاک ۴۵۲۷ فرعی از ۱ اصلی واقع در گنبد کاووس گدم آباد بلوار آزادی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک گنبد انتقال مع الواسطه از بلخان یلمه ، لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضائی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۱/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۲/۰۴ هادی عطائی مقدم - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گنبد کاووس- از طرف شکرانه باقری آذر م الف ۸۳۰۳

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۳۰۳۱۲۰۰۴۰۱۸۴۱۶ هیئت اول دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گنبد کاووس تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای/ خانم عبدالقادر قره باغی فرزند تواق محمد در شش‌دانگ یک قطعه زمین احداث بنا شده به مساحت ۷۷/۱۰ مترمربع جدا شده از پلاک ۲۸۲۷ فرعی از ۱ اصلی واقع در گنبد کاووس شهرک کارگران خیابان خیام کوچه یکم بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک گنبد انتقال ملک مع الواسطه از سلیمان نیش گنبدانی و احمد مرادچه، لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضائی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۱/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۲/۰۴ هادی عطائی مقدم - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گنبد کاووس- از طرف عبدالغفور گوگلانی م الف ۸۲۱۳

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۳۰۳۱۲۰۰۴۰۱۸۵۷۵ هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گنبد کاووس تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای/ خانم طاهر آق فرزند قوچ قلی در شش‌دانگ یک قطعه زمین احداث بنا شده به مساحت ۴۹۴/۵۰ مترمربع جدا شده از پلاک ۴۵۲۷ فرعی از ۱ اصلی واقع در گنبد کاووس گدم آباد بلوار آزادی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک گنبد انتقال مع الواسطه از بلخان یلمه ، لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضائی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۱/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۲/۰۴ هادی عطائی مقدم - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گنبد کاووس- از طرف شکرانه باقری آذر م الف ۸۳۰۵

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۳۰۳۱۲۰۰۴۰۱۸۵۷۵ هیئت اول دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گنبد کاووس تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای/ خانم حمید آق فرزند امان محمد در شش‌دانگ یک قطعه زمین احداث بنا شده به مساحت ۴۸۲/۷۰ مترمربع جدا شده از پلاک ۴۵۲۷ فرعی از ۱ اصلی واقع در گنبد کاووس گدم آباد بلوار آزادی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک گنبد انتقال مع الواسطه از بلخان یلمه ، لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضائی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۱/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۲/۰۴ هادی عطائی مقدم - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گنبد کاووس- از طرف شکرانه باقری آذر م الف ۸۳۰۷

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۳۰۳۱۲۰۰۴۰۱۸۴۱۶ هیئت اول دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گنبد کاووس تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای/ خانم عبدالکریم طاهر فرزند دولت قلیج در شش‌دانگ یک قطعه زمین احداث بنا شده به مساحت ۱۰۲/۱۰ مترمربع جدا شده از پلاک ۵۶۵۰ فرعی از ۱ اصلی واقع در گنبد کاووس نورخان آباد خیابان عدالت کوچه ۱۱ بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک گنبد انتقال ملک مع الواسطه از خنجر اونق ، لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضائی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۱/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۲/۰۴ هادی عطائی مقدم - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گنبد کاووس- از طرف شکرانه باقری آذر م الف ۸۳۳۳

توصیه کارشناسان به سیب زمینی کاران؛

مواظب فیتوفترا باشید

چنانچه بیماری «فیتوفترا» در مزارع مبتلا کنترل نشود، ظرف ۱۰ روز مزرعه را از بین می برد و خسارات سنگینی به مزارع وارد خواهد شد

خبر

۱۷۰۰ پایگاه آماده
جمع آوری زکات است



مدیرکل کمیته امداد امام خمینی گلستان از آمادگی هزار و ۷۰۰ پایگاه برای جمع آوری زکات در شهرها و روستاهای این استان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، عیسی بابایی اظهار کرد: سال گذشته مبلغ ۳۵ میلیارد تومان در شهرها و روستاهای گلستان جمع آوری شده است که پیش بینی می شود این رقم در سال جاری به بیش از ۴۵ میلیارد تومان برسد. وی افزود: استان گلستان دارای هزار روستا است که از این تعداد ۹۰۰ روستا دارای شورای زکات است. مدیرکل کمیته امداد امام خمینی گلستان گفت: امسال هزار و ۷۰۰ پایگاه در روستاها و شهرهای گلستان آماده جمع آوری زکات هستند و این پایگاهها طی سه روز از ۲۲ تا ۲۴ فروردین در میادین اصلی شهرها و روستاهای استان مستقر هستند. وی افزود: امسال طی برنامه ریزی های که کمیته امداد با همکاری مجموعه اقتصادی وزارت کشور و اداره غله در سطح کشور انجام داد ۸۰ هزار نانوبلی دولتی آماده جمع آوری زکات و اجرای پوشش نذر نان هستند که این رقم در استان دو هزار و ۵۰۰ مورد است. بابایی اظهار کرد: زکات جمع آوری شده طی ۲۴ ساعت در بین بیمارستان نیازمند سرطانی، بیمارستان خاص و ایتم توزیع خواهد شد. وی یادآور شد: با همکاری آموزش و پرورش جهت جمع آوری فطره طرحی با عنوان هم مسیر بهشتیان راه اندازی کردیم که در این طرح ۲۰ هزار پاکت در بین دانش آموزان گلستانی توزیع شد تا با همکاری خانواده های خود زکات را تحویل امداد دهند. وی ادامه داد: برای روز معلم از بین این تعداد دانش آموزی که پاکت توزیع شد بین ۱۴ نفر قرعه کشی می شود و جوایزی اهدا می شود. مدیرکل کمیته امداد امام خمینی گلستان گفت: مردم در زمان پرداخت زکات توجه داشته باشند به مؤسسات، افراد حقیقی و حقوقی مراجعه کنند و فضا را برای افراد سود جو آماده نکنند. گفتنی است افراد می توانند از طریق کد دستوری #۱۷۰۰*۸۷۷* زکات خود را پرداخت کنند.

در تاریخ ۲۹ فروردین ماه شاهد نخستین گزارش از این بیماری در سطح اراضی کشاورزی بودیم. وی شرایط آب و هوایی استان را دلیل بروز زودهنگام این بیماری در مزارع سیب زمینی عنوان کرد و گفت: چنانچه بیماری «فیتوفترا» در مزارع مبتلا کنترل نشود، ظرف ۱۰ روز مزرعه را از بین می برد و خسارات سنگینی به مزارع وارد خواهد شد.

لزوم مدیریت آبیاری مزارع سیب زمینی
مدیر حفظ نباتات جهاد کشاورزی گلستان از بهره برداران خواست مدیریت آبیاری مزارع سیب زمینی را مد نظر داشته باشند چون استفاده از آبیاری بارانی سبب افزایش و انتقال بیماری می شود. وی در خصوص مصرف کودهای شیمیایی برای مزارع سیب زمینی گفت: استفاده از کودهای سفید، شدت بیماری را افزایش داده و کودهای حاوی کلسیم و پتاسیم نیز از شدت بیماری می کاهد. حق نما با بیان اینکه بیماری فیتوفترا بین مزارع سیب زمینی و گوجه فرنگی مشترک است، افزود: اطلاع رسانی به بهره برداران از طریق انجمن سیب زمینی کاران استان و ارسال شیوه نامه ترویجی به شهرستانها و رسانه ملی صورت گرفته است. گلستان از قطب های مهم تولید سیب زمینی کشور به شمار می رود که هر ساله حدود هشت هزار هکتار از زمین های این استان در بهار و پاییز به زیرکشت این محصول می رود. برداشت بهاره سیب زمینی در گلستان از میانه اردیبهشت ماه آغاز شده و به مدت یک ماه به طول می انجامد که بیشتر محصول تولیدی استان برای مصرف تازه خوری است. براساس ارزیابی رییس بخش خاک و آب مرکز تحقیقات، آموزش کشاورزی و منابع طبیعی گلستان، کیفیت سیب زمینی تولیدی این استان بسیار بالا بوده و نتیجه آزمایشات نشان می دهد نیترات به عنوان یک ماده سمی موجود در سیب زمینی در تولیدات گلستان پایین تر از حد مجاز است. محمدرضا پهلوان راد، حد مجاز و استاندارد ملی برای نیترات در سیب زمینی ۲۵۰ میلی گرم بر کیلوگرم تعیین شده که مطابق آزمایش های انجام شده مراکز تحقیقاتی، این مقدار در تولیدات گلستان بسیار کمتر است.



استفاده شده، آلودگی خاک مزارع از سال زراعی قبل و شرایط اقلیمی (بارندگی در منطقه) و قابلیت گسترش این آفت در شرایط بحرانی قرار دارد. رمضان مقصدلو اظهار کرد: مقابله با گسترش این آفت در مزارع سیب زمینی نیازمند اقدام به موقع بهره برداران است تا دسترنج آنان نابود نشود. وی یادآور شد: بهره برداران برخوردار از مزارع سیب زمینی آلوده به دلیل تحت حمایت نبودن توسط دولت، باید سم مورد نیاز را از بازار آزاد تهیه کنند که قیمت آن باید بین ۳۰ میلیون تا ۴۰ میلیون ریال در نوسان است. به گفته وی تا زمان برداشت محصول باید حدود هشت نوبت سمپاشی در مزارع آلوده سیب زمینی صورت گیرد.

اپیدمی آفت در مزارع سیب زمینی
پیشتر مدیر حفظ نباتات جهاد کشاورزی گلستان با بیان اینکه اپیدمی «فیتوفترا» در مزارع سیب زمینی استان دور از انتظار نیست، گفته بود: نخستین گزارش بیماری «فیتوفترا» در مزارع سیب زمینی استان، هشتم فروردین سال جاری در سطح پنج هکتار از مزارع سیب زمینی روستای مرزنکلاته گرگان اعلام شده است. براساس گزارش پایگاه اطلاع رسانی سازمان حفظ نباتات کشور، کینوش حق نما افزود: طبق یک دوره آمار ۱۳ ساله همیشه این بیماری از دوم تا ۲۰ اردیبهشت در مزارع سیب زمینی بروز می کرد و سال گذشته

مقدار ۱.۵ لیتر در هکتار به بهره برداران برای پیشگیری و مقابله با آفت در مزارع سیب زمینی پیشنهاد می شود. تولید زراعت سیب زمینی بهاره در استان گلستان حاصل دسترنج بهره برداران در فصل پاییز است که در ابتدای سال به بازار مصرف عرضه می شود. این تولیدات علاوه بر مصرف داخل کشور، به کشورهای همسایه به ویژه آسیای میانه منطقه صادر می شود. مدیر زراعت جهاد کشاورزی گلستان با اشاره به گزارش بیماری در برخی از مزارع زیر کشت سیب زمینی در استان، گفت: بهره برداران برای کنترل بیماری و حتی پیشگیری از آلودگی سایر مزارع به توصیه کارشناسان آفات جهاد کشاورزی توجه و عمل کنند. مهدی نظاری افزود: سطح ابلاخنی امسال زراعت سیب زمینی بهاره استان پنج هزار و ۳۰۰ هکتار تعیین شده که تاکنون پنج هزار و ۱۱۷ هکتار سطح زیر کشت سیب زمینی قرار گرفت. وی گفت: جهاد کشاورزی گلستان برای زراعت سیب زمینی و پیشگیری از بیماری ها، اطلاع رسانی لازم را با برگزاری دوره های آموزشی از سوی کارشناسان مرتبط برای بهره برداران در منطقه انجام داده است.

لزوم مقابله با تهدید آفت در مزارع سیب زمینی

رییس انجمن سیب زمینی کاران گلستان نیز گفت: امسال مزارع سیب زمینی استان به دلیل وجود آفت ناشی از آلودگی بذر

کارشناسان جهاد کشاورزی گلستان به سیب زمینی کاران استان توصیه کردند آماده پیشگیری و کنترل بیماری فیتوفترا در مزارع سیب زمینی خود باشند تا متحمل خسارت نشوند. به گزارش ایرنا، از ابتدای فروردین ماه سال جاری گزارش مشاهده بیماری فیتوفترا در چند نقطه از مزارع سیب زمینی استان گلستان سبب تشکیل کارگروه های تخصصی برای کنترل این بیماری و اطلاع رسانی به بهره برداران در استان شده است. اعتقاد کارشناسان جهاد کشاورزی، شیوع بیماری فیتوفترا در مزارع سیب زمینی و ماندگاری آن تا ۱۰ روز، سبب نابودی مزرعه و تحمیل خسارت سنگین به بهره برداران خواهد شد. کارشناس مرکز تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی گلستان در خصوص آفت در مزارع سیب زمینی استان در سال زراعی جاری گفت: مبارزه شیمیایی بسته به دوره ماندگاری قارچ کش مورد استفاده باید هر ۱۰ تا ۱۴ روز یک بار تکرار شود. محمدمعلی آقاجانی افزود: برای کنترل این بیماری مصرف «بردوفیکس» به مقدار پنج در هزار، «اگریفوس» به مقدار ۶ لیتر در هکتار، «رانمن» به مقدار ۲۰۰ میلی لیتر در هکتار، «نوردوکس» به مقدار یک کیلوگرم در هکتار، «کوپر اوبت» به مقدار سه در هزار، «آر وی ات ام زد» به مقدار ۲ کیلوگرم در هکتار، «زاللاکسیل» به مقدار سه کیلوگرم در هکتار، «سیموکسانیل + فاموکسادلون» به مقدار ۴۰۰ گرم در هکتار و «اینفونیتو» به