

بازگشت هزاران کارخانه  
به چرخه تولید



۲

قیمت گذاری محصول جو  
قربانی کم کاری شده است



۲

بافت تاریخی گرگان



۳

# گلشن

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

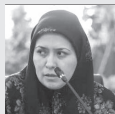
سه شنبه ۱ خرداد ماه ۱۴۰۳ / سال بیست و پنجم / شماره ۸ / صفحه ۲۵۰۰ تومان

## یادداشت اول

### اردیبهشت تلخ

■ بامسولیت سردبیر

آیه اله ریسی رییس جمهور خدمتگزار به همراه وزیر امور خارجه تلاشگر جناب امیر عبداللهیان، نماینده ولی فقیه و امام جمعه محترم تبریز، استاندار آذربایجان و خدمه مظلوم پرواز در سانحه سقوط چرخبال در ماموریت اداری از دنیای خاکی گذر کردند و روحشان در فضایی لایتناهی ملکوت رها شد و البته عاقبت کار آدمی مرگ است و چه کسی به دنیا مانده است که ما بهمانیم، زیرا آنگونه که حکیم فردوسی می فرماید: همه مرگ راییم که و مه همه تو خواهی شبان باش خواهی ربه لاجرم باید آن چنان ساز و کار کرد که هر لحظه آماده عزیمت بود و کسانی که دل در گروی خدمت صادقانه ملت دارند از زمره آنهاپی هستند که همه وجودشان، دنیایی روحانی و پر شکوفه است، به این خاطر تلاش و کوشش تا لحظه آخر برای ملت، عملی نیست که فراموش شود. آنها که مسیر خود را رضای پروردگار و رضایت بندگانشان خدا انتخاب کرده اند بدون شک نامشان در پیشگاه تاریخ به نیکی خواهد ماند. از جانب دیگر باید بگوئیم وقوع چنین اتفاقاتی اتلاف منابع انسانی یک ملت است. مردم گلستان از اردیبهشت ماه بخاطر سانحه پاک چهل خاخره تلخی به خاطر دارند، در آن حادثه هم بخشی از منابع پر توان انسانی گلستان که می توانست تا سالها در خدمت توسعه شهروندان این دیار باشد با بی تدبیری و ناکارآمدی از دست رفت و باعث شد گلستان تا سالها از چرخه توسعه عقب بیفتد، اینک نیز همان اتفاق به گونه ای دیگر برای رییس جمهور و وزیر امور خارجه افتاده است، که بی گمان لطمه سنگینی به ملت و کشور تحمیل کرده و خواهد کرد. به این خاطر باید ضمن علت یابی چنین اتفاقاتی از وقوع آنها پیشگیری کرد زیرا رییس جمهور در معنای عام آن خلاصه یک ملت است و به همان نسبت فقدان یا ضایعه برای او ضایعه ای برای کشور محسوب می شود و جبران آن سخت و گاه ناممکن و گاه ممکن است شرایطی سخت و پیچیده به کشور تحمیل کند که رهایی از آن بسیار سخت و صعب باشد. اینک ضمن آرزوی شادی روح آن سفرکردگان آرزو می کنیم دادر بلند مرتبه ایران و ملتش را از بلا محفوظ نگاهدارد.



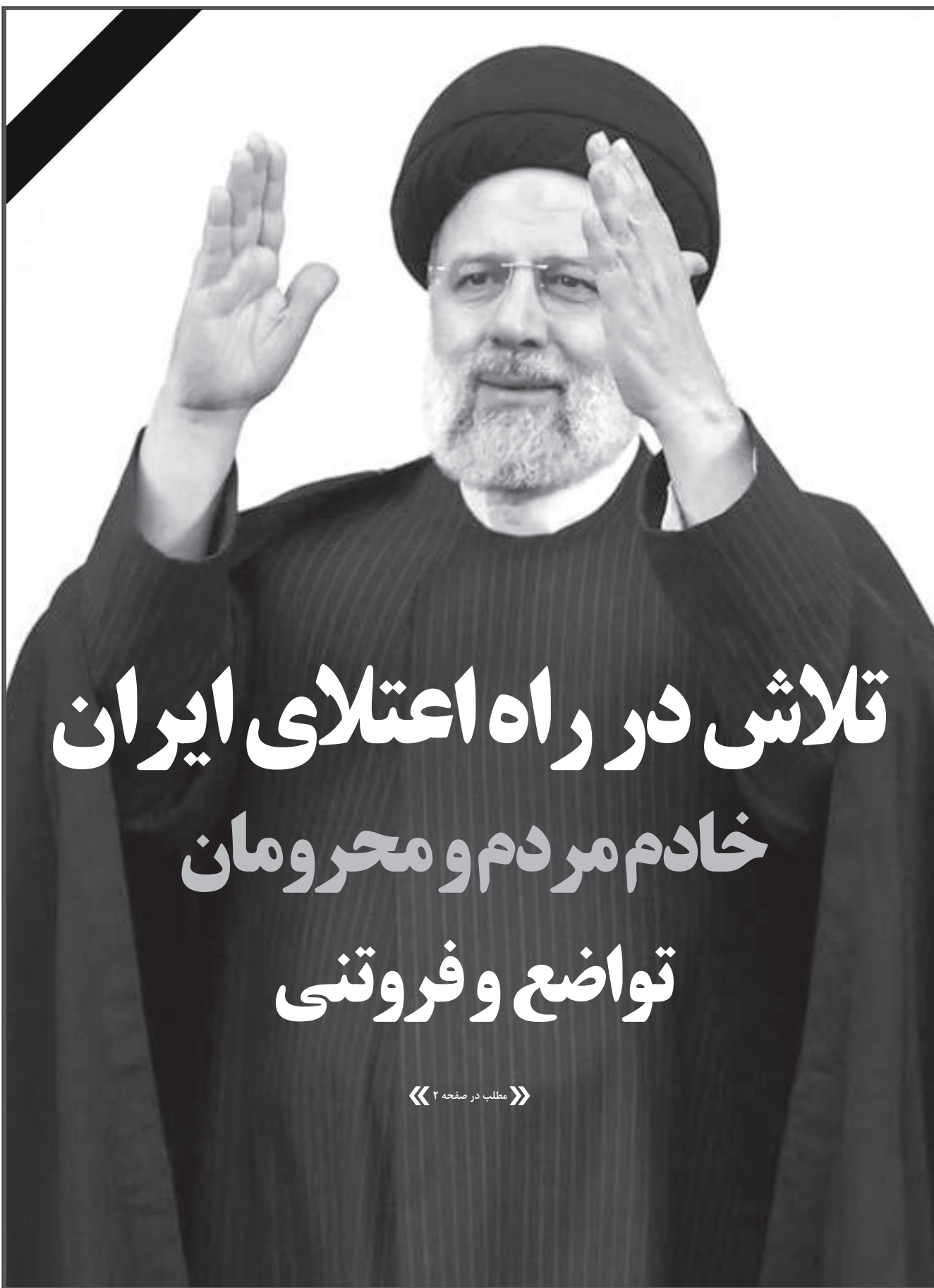
معلمی رویای  
کودکی ام بود  
« ۸ »



جهش ۲۲ پله ای انعقاد باتکی  
ساخت مسکن در گلستان  
« ۶ »



تعطیلات دوروزه  
مفید یا مضر  
« ۴ »



# تلاش در راه اعتلای ایران خادم مردم و محرومان تواضع و فروتنی

« مطلب در صفحه ۲ »

## تیترو اول

آیت الله سید ابراهیم ریسی هشتمین رئیس جمهوری اسلامی ایران که عصر یکشنبه ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۳ در مسیر بازگشت از مراسم افتتاح سد قیز قلعه‌سی به سمت شهر تبریز، در منطقه ورزقان استان آذربایجان شرقی دچار سانحه هوایی شده بود، به همراه تمامی همراهان، همزمان با شب ولادت امام رثوف علی ابن موسی الرضا (ع) به مقام رفیع شهادت نایل شدند. حجت الاسلام آل هاشم، نماینده ولی فقیه و امام جمعه تبریز، حسین امیرعبداللہیان وزیر امور خارجه، مالک رحمتی استاندار آذربایجان شرقی، سردار سید مهدی موسوی فرمانده یگان حفاظت رئیس جمهور و تعدادی از محافظین و خدمه بالگرد از سرنشینان بالگرد حامل رئیس جمهور بودند. در این باره نظرات و دیدگاههای برخی مسوولین گلستانی را که تا ظهر دوشنبه بر روی خروجی خبرگزاری ایرنا قرار گرفته است را با هم می خوانیم.

**امانقلیچ شادمهر** درباره آیه اله ریسی گفت: شهید رئیسی، به معنای واقعی کلمه مردمی و محبوب بود زیرا در عمل خادم مردم و محرومان بودند. نماینده مردم گنبد در مجلس شورای اسلامی به سفر ریسی جمهور به گنبد کاووس برای افتتاح طرح ملی جمع آوری فاضلاب این شهر پس از ۳۰ سال در دی ماه پارسال اشاره کرد و ادامه داد: مردم گنبد کاووس این رخداد مهم را که در سایه تلاش دولت و آیت الله رئیسی محقق شد را برای همیشه در خاطر خود ماندگار خواهند کرد. نماینده مردم گنبد کاووس در مجلس شورای اسلامی همچنین از ۶ دیدار نزدیک خود با آیت الله ریسی،

گفت: چهار بار برای پیگیری مسائل و مشکلات شهرستان و استان گلستان و ۲ بار هم در قالب دبیر فراکسیون اهل سنت از نزدیک با رییس جمهور دیدار داشتم که در همه این دیدارها شهید ریسی، متواضعانه به حرف‌ها گوش می‌داد و بلافاصله دستور پیگیری و رفع مسائل مطرح شده را می‌داد. شادمهر اضافه کرد: شهادت آیت الله ریسی و همراهانش بسیار تأثیر انگیز بود و قلب همه ملت ایران را بردرد آورد. آیت الله سید ابراهیم رئیسی مسئولیت‌هایی چون ریاست قوه قضاییه و معاونت اول این قوه، دادستانی کل کشور، عضویت در مجمع تشخیص مصلحت نظام و نائب رئیسی مجلس خبرگان رهبری و تولیت آستان قدس رضوی را در کارنامه داشت. رهبر انقلاب شهریور ماه به مناسبت هفته دولت ضمن قدردانی و تمجید از عملکرد خوب و قوی دولت در برخی بخش‌ها از جمله «کارهای زیربنایی»، «رشد شاخص‌های کلان اقتصادی» و «سیاست خارجی»، گفتند: حضور در بین مردم و مواجهه مستقیم و صمیمی و متواضعانه با آنها، بسیار با ارزش است. ساده‌زیستی، مواضع انقلابی، روحیه جهادی و بکارگیری جوانان در رده‌های گوناگون مدیریتی را از دیگر کارهای تحسین برانگیز دولت خواندند. **عبدالجلال ایری** نماینده بندر ترکمن، بندرگز، گمیشان و کردکوی نیز روز دوشنبه در پیامی به مناسبت شهادت رئیس جمهور ایران نوشت: آیت الله رئیسی در عرصه‌های مختلف پر تلاش بود که کارنامه پربراری از خود بر جای گذاشت. **رمضانعلی سنگدوینی** نیز در پیامی شهادت رییس جمهور و همراهان ایشان را که در حین خدمت به مردم به شهادت رسیدند را به رهبر معظم انقلاب اسلامی و مردم شریف ایران تسلیت گفت و برای همه درگذشتگان این حادثه دردناک از درگاه خداوند متعال علو درجات و حشر با اولیاء الله مسالت کرد.

**رحمت اله نوروزی** هم با اشاره به وجهه و جایگاه آیه اله ریسی شهادت ایشان را تسلیت گفت و از تلاش‌های ایشان در راه اعتلای ایران قدردانی کرد. **حاج آخوند ابوبکر خوجملی** نیز دوشنبه در گفت و گو با ایرنا اظهار کرد: شهادت آیت الله ریسی و همراهان ایشان ضایعه‌ای غمبار و مصیبتی بزرگ برای نظام جمهوری اسلامی و ملت ایران است. وی با بیان اینکه آیت الله ریسی، خادم مردم و یار و یاور محرومان بود و در این راه نیز به شهادت رسید، ادامه داد: شهادت مظلومانه رییس جمهور را به ملت ایران بالاخص خانواده معزز شهدا، رهبر معظم انقلاب، دولتمردان و همه کارگزاران نظام جمهوری اسلامی و همچنین مردم استان گلستان از اقوام و مذاهب اسلامی تسلیت می‌گویم. آخوند خوجملی با اشاره به سخنان عصر دیروز رهبر معظم انقلاب مبنی بر اینکه خللی در اداره کشور ایجاد نخواهد شد و مردم نگران نباشند، گفت: از همه مسوولان تقاضا داریم همچون گذشته در صحنه خدمت به مردم حاضر بوده حامی رهبر و آرمان‌های انقلاب اسلامی باشند.

**تواضع و فروتنی ویژگی شاخص رییس جمهور بود**

دستیار استاندار گلستان در امور اهل سنت همچنین تواضع و فروتنی را مهمترین ویژگی شاخص آیت الله ریسی دانست و افزود: در چند دیدار مستقیم با شهید رئیسی هیچگاه حالتی از غرور و تکبر ناشی از مقام رئیس جمهوری، در وی مشاهده نکردم. آیت الله سید ابراهیم رئیسی مسئولیت‌هایی چون ریاست قوه قضاییه و معاونت اول این قوه، دادستانی کل کشور، عضویت در مجمع تشخیص مصلحت نظام و نائب رئیسی مجلس خبرگان رهبری و تولیت آستان قدس رضوی را در کارنامه داشت.

# بازگشت هزاران کارخانه به چرخه تولید



## ۳۵۲ شکل کارگری و کارفرمایی در استان وجود دارد که ۷۷ درصد آن در حوزه کارگری فعالیت دارند

نماینده ولی فقیه در گلستان گفت: جهش تولید در کشور، بازار می‌خواهد که دولت و زیرمجموعه آن وزارت امور خارجه در حوزه اقتصادی برای ایجاد بازار در سایر کشورها و وردی پُررنگ داشته باشد. آیت الله نورمفیدی خطاب به مسوولان اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان گفت: شما وظیفه دارید بیش از گذشته در حوزه مهارت آموزی کارگران سرمایه‌گذاری کنید چون با داشتن نیروی انسانی توسعه یافته و عالم و دانشمند می‌توان به پیشرفت در حوزه اقتصادی کشور دست یافت. مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان نیز در این جلسه با ارایه گزارشی از وضعیت

نماینده ولی فقیه در گلستان گفت: بازگشت هزاران کارخانه‌ای را که در نیمه تعطیل به چرخه تولید، اقدام قابل ستایش دولت سیزدهم در راستای توسعه فضای کسب و کار و رونق تولید است. به گزارش روابط عمومی، آیت الله سید کاظم نورمفیدی در دیدار نمایندگان کارگران و کارفرمایان و جمعی از مسوولان دستگاه‌های اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان، اظهار کرد: در جنگ اقتصادی قرار داریم و باید تلاش کنیم همه امکانات را به این سمت سوق داده و اشتغال ایجاد شود. وی ادامه داد: امسال که از سوی رهبر معظم انقلاب به نام جهش تولید با مشارکت مردم نامگذاری شده، فرصت بسیار مغتنم به شمار می‌رود تا امکانات در حوزه اقتصادی کشور بسیج کرده و موفق شویم. وی تأکید کرد: جهش تولید که رهبر معظم انقلاب فرموده‌اند با مشارکت مردم امکان پذیر است و دولت باید زمینه را با برداشتن موانع برای مشارکت بخش خصوصی فراهم کند.

و افزایش ۱۰ درصدی تعداد تشکلهای کارگری و کارفرمایی استان پارسال نسبت به سال ماقبل خبر داد و افزود: ۳۵۲ شکل کارگری و کارفرمایی در استان وجود دارد که ۷۷ درصد آن در حوزه کارگری فعالیت دارند. خواجه مظفری از راه‌اندازی قرارگاه آموزش ایمنی ویژه کارگاه‌های کوچک زیر ۱۰ نفر در استان خبر داد و گفت: این قرارگاه در ایام گرمی‌داشت هفته کارگر در استان فعالیت رسمی خود را با اهدای از جمله افزایش آگاهی نفع‌ان، از ایمنی و بهداشت محیط کار و کاهش حوادث ناشی از کار آغاز کرده است. وی در ادامه با ارایه گزارشی از توزیع کالا برگ ویژه خانوارهای یارانه‌بگیر استان، افزود: از ابتدای توزیع این طرح طی مدت ۱۳ ماه اخیر، ۱۵ هزار میلیارد ریال خانوارهای واجد این استان، یارانه خرید کالا دریافت کرده‌اند. به گفته وی بیشترین خانوارهای دریافت‌کننده یارانه در استان گلستان در شهرستان‌های مراوه تپه، گمیشان و کاله قرار دارند.



خبر

### قیمت گذاری محصول جو قربانی کم کاری شده است



نماینده مردم کردکوی، ترکمن، بندرگز و گمیشان در مجلس گفت: در رابطه با قیمت گذاری خرید تضمینی جو کم کاری انجام شده است. به گزارش روابط عمومی، عبدالجلال ایری اظهار کرد: در رابطه با قیمت گذاری خرید تضمینی جو کم کاری صورت گرفته و این موضوع کشاورزان استان گلستان را به چالش روبرو کرده است. نماینده مردم کردکوی، ترکمن، بندرگز و گمیشان در مجلس افزود: طبق مذاکراتی که با وزارت جهاد کشاورزی شد به قیمت گذاری پایین محصول جو اعتراض به عمل آمد. ایری گفت: متأسفانه علی‌رغم تذکرات داده شده شورای قیمت گذاری به این موضوع توجهی نکرده است. وی با اشاره به گستردگی کشت جو در گلستان خاطر نشان کرد: سطح زیر کشت جو در گلستان ۷۸ هزار هکتار است که حداقل ۳۰۰ هزار نفر در این رابطه نقش مستقیم دارند و به لحاظ معیشتی با قیمت گذاری درگیر هستند. ایری ادامه داد: جو وارداتی در بازارگاه ۱۱ هزار تومان قیمت گذاری می‌شود در صورتی که جو را از کشاورز ذیل قیمت خریداری می‌کنند. وی افزود: انتظار داریم با ارز حمایتی جو از کشاورزان خریداری شود که به نزدیک ۱۵ هزار تومان خواهد رسید. نماینده مردم کردکوی، ترکمن، بندرگز و گمیشان در مجلس گفت: متأسفانه فرایند خرید تضمینی محصول جو طبق منطق انجام نشده است و در این رابطه شرمندانه کشاورزان هستیم.

# بافت تاریخی گرگان



محمدانصار

بافت تاریخی شهر گرگان (استرآباد) از شمال به امامزاده عبدالله از جنوب به میدان کاخ، از شرق به محله ی گرگانجید و از غرب به محله ی میدان محدود بود. مساحت آن حدوداً ۱۶۰ هکتار است که بسیار کوچکتر از مساحت امروزی این شهر است. تا ۵۰ سال پیش، بیشتر جمعیت شهر، در آنجا زندگی می کردند که برخی خانه هایشان تاریخی و یاوقعی است. درگذشته، بنا بر یکی از گزارش های قدیمی (مربوط به سال ۱۲۸۱ تا ۱۲۸۲) شهر چهار تا دروازه داشت. دور و بر آن، برج و باروهای محکم و خندقی عمیق بود. در مرکز شهر، میدانی به نام شور بود. گویا مردم در اینجا برای مشورت در کارهای بزرگ، جمع می شدند. ظاهر محله ی سبزه مشهد، همان میدان شور بوده است. در این میدان، مناره و آب انبار بود. در سال ۱۰۴۲ ه. ق. آب انبار را بر همین مناره، مساجد و امامزادگان وقف کردند. گلدسته ای داشت که در سال ۱۰۵۵ ساخته شد که از آنجا اذان می گفتند. همچنین در سال ۱۱۱۹ ه. ق یک باب دکان عصاره برای این میدان وقف شد. در این بافت، چند تا امامزاده داریم که درباری تعداد آنها، نظرات گوناگونی هست. آنها را دوازده تا، چهارتا، یازده تا و ده تا نوشته اند. به جز بازار نعلبندان، بازاری به نام کهنه بود که پس از خیابان بندی و ساخت مغازه ها در دو سوی آنجا، کاسبان این بازار را تعطیل کردند.



باغ و بوستان هایی در محلاتی مانند دباغان، میرکریم و ... بود که امروزه، چیزی از آن، نمانده است. چند مدرسه ی قدیمی و سنتی به نام های عمادیه، دارالشفاء، صالحیه، محسنیه (آقامحسن)، مفیدیه (سادات)، زنجیردار (میرزاتقی خان)، سردار (رضویه) داشت که امروزه، برخی از آن ها دیگر مدرسه نیستند. شهر به سه محله (نعلبندان، میدان، سبزه مشهد) تقسیم می شد. هر کدام شان، چند تا گذر داشتند که هنوز برخی از آنها با نام شان باقی مانده اند. از مکان دقیق برخی گذرها، چیزی نمی دانیم. گاهی از گذرگاهها، بعنوان یک محله نام برده اند. مثلاً در سند مورخ ۱۱۳۰ و ۱۱۳۰ از گذر سرچشمه، ولی در سند مورخ ۱۲۶۱ ه. ق از محله ی سرچشمه نام برده شده است. درباره ی اینکه، این تقسیم بندی، دقیقاً از چه زمانی و با چه هدفی انجام شده، آگاهی نداریم. شاید از دوره ی صفویه بوده باشد. زیرا که در یکی از اسناد (مربوط به سال ۱۱۳۰ ه. ق) سرچشمه را از گذرهای محله ی سبزه مشهد دانسته اند. گذشتگان دوره ی ما، چیزی از این تقسیم بندی، یادشان نیست. پس بیش از صد سال هست که از بین رفته است. قدیمی ترین محله، نعلبندان است. زیرا نخستین چیزی که مردم در کنار خانه های شان می سازند، مسجد است. مسجد جامع، قدیمی ترین

مسجد شهر است. پس نخستین سکونتگاه، در کنار آن، بوده است. بیشتر نام های محلات قدیمی و گذرگاههای آن، ویژه هستند. یعنی اینکه در جاهای دیگر کشور، چنین نامی گذاشته نشده است. دلیل نامگذاری برخی از آنها را خواهیم گفت: ۱- گاهی داشتن یک چیز طبیعی، باعث نامگذاری شده است. مانند محلات دوچناران، سوخته چنار، پاسرو، سرچشمه. ۲- گاهی به جهت رواج شغلی خاص است، یعنی بیشتر دارندگان این مشاغل، آنجا زندگی می کردند و یا اینکه کارشان در آنجا بوده است. مانند محلات دباغان، میخچه گران، شعرافان، کاسه گران. ۳- گاهی یک انسان بزرگ، در آن محله زندگی می کرد و یا اینکه در آنجا به خاک سپرده شده است. مانند شاهزاده قاسم، دوشنبه ای، چهارشنبه ای، سرپیر. بافت تاریخی گرگان (استرآباد) بسیار ارزشمند است زیرا که آثاری دارد که ثبت ملی شده اند مانند موارد زیر:

- ۱- خانه های خراسانی، امیرلطیفی، دیلمی، رضاقلی نژاد، شفیع، کبیر، تقوی، باقری، شیرنگی، فاطمی، مفیدیان، قدس مفیدی (دورگی)، قونلو، آسیابان، ملاصنم، بقال، احمد دوست، دارویی، دائمی، میرشهبیدی، قاضی اعظمی، اسدی پور و ...
- ۲- مسجد جامع و گلشن.

- ۳- امامزاده نور و نه تن.
  - ۴- حمام قاضی و میخچه گران.
  - ۵- مدرسه عمادیه و تقوی.
  - ۶- تکیه ی دوشنبه ای و مقبره ی میرکتولی.
- این بافت بارها آسیب دید. نخستین بار، در دوره ی پهلوی اول بود که با خیابان بندی، بخش هایی از محلات، نابود شدند. دومین آسیب در سال ۱۳۳۳ بود که زمین لرزه آمد و شهر ویران را کرد. متأسفانه آسیب رسانی، همچنان ادامه دارد که یکی از آن ها در سال های گذشته، روی داد. مثلاً در کنار پنج تا از آثار تاریخی محله ی نعلبندان (مسجد جامع، خانه امیرلطیفی و ملاصنمیر، مدرسه دارالشفاء، مقبره میرکتولی، پارکینگ طبقاتی و فروشگاه رفاه ساخته شد و یا اینکه خانه های تاریخی مانند فروغی (محله میخچه گران)، دیانی (محله دوشنبه ای)، سعیدی (محله سبزه مشهد) را نابود کردند. سخن درباره ی بافت تاریخی شهر گرگان، زیاد است. امروزه در هر محله ای، المانی نصب شده است که شهروندان می توانند اندکی با آنجا آشنا شوند. از مهم ترین ضروریات آنجا، ساماندهی و مرمت تکیه هاست کاری که تنها روی چند محله انجام شد و سپس رها شد.

پژوهشگر

## خبر

### کمک ۱۴ میلیارد ریالی نیکوکاران گنبدی به خانواده زندانیان



جمعی از نیکوکاران، کسبه و بازاریان و کشاورزان گنبدکاوس در اقدامی خنثی کننده ۱۴ میلیارد ریال به خانواده های مددجویان اداره زندان این شهرستان کمک کردند. به گزارش ایرنا، در این مراسم که روز یکشنبه در فرمانداری گنبدکاوس برگزار شد، امام جمعه این شهرستان کمک و دستگیری از نیازمندان را جزو آموزه های مهم دینی دانست و بیان کرد: نیکوکاران با کمک های نقدی و کالایی خود از مشکلات خانواده های نیازمند جامعه گره گشایی می کنند. حجت الاسلام محمود ترابی با قدردانی از نیکوکاران گنبدکاوس، افزود: یکی از نمادهای این شهرستان در کنار آثار و ابنیه های تاریخی آن، خیرین هستند که همواره از آنها در گلستان و کشور به نیکی یاد می شود. فرماندار گنبدکاوس هم در این نشست با مهم دانستن مقوله امنیت و مشارکت همگانی در تامین آن، گفت: امروز آسیب های اجتماعی که در جامعه زیاد شده است می تواند به امنیت پایدار کشور خدشه وارد می کند. مهلی دهرویه با تاکید بر ضرورت استفاده از همه ظرفیت ها برای پیشگیری و کاهش آسیب های اجتماعی در جامعه و نیز گنبدکاوس، افزود: مرکز ترک اعتیاد موسوم به ماده ۱۶ ویژه معتادان متجاهر (مرد) این شهرستان مراحل نهایی راه اندازی را طی می کند. وی اضافه کرد: با راه اندازی این مرکز، علاوه بر ترک اعتیاد، مباحث توانمندسازی بهبود یافتگان با مهارت فنی و حرفه ای آموزی به آنها برای کسب درآمد برای خود و خانواده شان نیز همزمان پیگیری و انجام می شود. دادستان عمومی و انقلاب گنبدکاوس هم در این نشست با قدردانی از کمک های نیکوکاران به انجمن حمایت از خانواده زندانیان این شهرستان، گفت: تمام کمک های نقدی و کالایی خیران بدون هیچ دخل و تصرفی در اختیار خانواده مددجویان قرار می گیرد. حسینعلی ایزد افزود: برخی خانواده های مددجویان اداره زندان به سبب نداشتن سرپرست و درآمد، زندگی سختی را می گذرانند و دچار آسیب های اجتماعی می شوند. مدیرعامل انجمن حمایت از زندانیان گنبدکاوس هم در این مراسم، نیکوکاران را سرمایه های معنوی این انجمن دانست و گفت: سال قبل نیکوکاران در مجموع ۱۱ میلیارد ریال به این نهاد مردمی کمک کردند. حسین رضایی افزود: علاوه بر کمک های نیکوکاران، انجمن حمایت از زندانیان گنبدکاوس هم از محل برای فعالیت های اقتصادی و کمک های موردی سازمان زندان ها، ۱۵ میلیارد ریال درآمد داشته است. وی اضافه کرد: تمامی کمک های خیرین و درآمد های انجمن در سال قبل و بین خانواده مددجویان که از پنج شهرستان (گنبدکاوس، مینودشت، گالیکش، کاله و مراوه تپه) هستند و در بخش های مختلف (سبد کالا، اهدای کارت هدیه، لوازم خانگی، اهدای جهیزیه، بهداشت و درمان و فعالیت های فرهنگی و مهارت آموزی) هزینه شد ضمن اینکه ۴۷ مددجو هم با پرداخت سه میلیارد و ۸۰۰ میلیون ریال از زندان آزاد شدند.

## گلستان نیازمند ۷۷۰ میلیارد ریال

### برای طرح مرتع داری است

ذخیره نزولات آسمانی، کپه کاری و پذیرایی انجام شده است. گلستان ۸۱۲ هزار هکتار مرتع دارد که حدود یک سوم آن واقع در مناطق شمالی استان به ویژه در آق قلا، گمیشان و گنبدکاوس در معرض بیابانی شدن است که برای جلوگیری از پیامدهای ریزگردهای ناشی از آن باید تاابیر ویژه ای اتخاذ شود. تغییر اقلیم (افزایش میانگین دما و وقوع طوفانی ملت خشکسالی)، دام مازاد و چرای بی رویه، نبود مدیریت صحیح اراضی زراعی، افزایش تقاضا و کافی نبودن میزان حق آبه به محیط زیست رودخانه اترک، مجاورت با صحرای «قره قوم» ترکمنستان، بستر قدیمی دریای خزر و بالا بودن سفره های آب شور و نوسانات شدید مویبگی از جمله عوامل مهم بیابان زایی و گرد و غبار در استان گلستان از سوی کارشناسان مرتع اعلام می شود.

اوراق اختصاص داده شد. فرهنگ دوست خاطر نشان کرد: با این اعتبار تولید حدود سه میلیون نهال مرتعی (عملیات احیا و مقابله با بیابان در حدود سه هزار هکتار) و اجرای طرح های مشارکت به ویژه در هزار و ۳۰۰ هکتار بوته کاری و طرح های



رییس امور مراتع اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری گلستان گفت: اجرای طرح های مرتع داری و بیابان زدایی، یکی از اهداف مهم استان برای جلوگیری از تخریب عرصه های طبیعی است که اجرای طرح های مرتع داری در سال جاری به ۷۷۰ میلیارد ریال اعتبار نیاز دارد. به گزارش روابط عمومی، تاج قلی فرهنگ دوست اظهار کرد: تولید ۱.۵ میلیون نهال مرتعی و نهال کاری در ۲ هزار و ۱۰۰ هکتار، مراقبت و آبیاری طرح های مرتعداری و بیابان زدایی در ۲ هزار هکتار و کپه کاری و پذیرایی در هزار و ۸۰۰ هکتار از جمله برنامه های اولویت دار این اداره کل در سال ۱۴۰۳ است. وی گفت: سال قبل برای اجرای طرح های مرتعداری و بیابان زدایی گلستان از ۳۰۰ میلیارد ریال اعتبار مصوب ملی و استانی، ۲۵۰ میلیارد ریال در قالب

مجلس در آخرین روزهای حیات خویش، باز هم متنی را به تصویب رساند که تعطیلی آخر هفته، از یک روز به دو روز (جمعه و شنبه) افزایش پیدا کند. چنانچه رویه برخی دولت‌ها و مجالس در دو دهه اخیر در رابطه با افزایش تعطیلی‌ها، مورد مطالعه قرار گیرد، برخی جریان‌های سیاسی، علاقه زیادی به افزایش تعطیلی‌ها، کاهش ساعت کار، افزایش برخی انواع مرخصی و کلاً ترویج فرهنگ کاهش ساعت کار و در نتیجه عدم اصالت کار و تلاش و فعالیت، داشته‌اند و هنگامی که این علاقه در کنار تبلیغات مختلف و متعدد این جریان‌ها برای اعطای وام‌های متعدد و موارد مشابه به آن، قرار می‌گیرد، گاه برداشت می‌شود که جنبه پوپولیستی این نوع کارها بر جنبه‌های دیگر آن غلبه دارد، در حالی که تمامی دستگاه‌هایی که در جامعه به هر نحو و میزان دارای قدرت و اختیارات هستند، باید برای ترویج فرهنگ افزایش کار و تلاشی و فعالیت و اصالت آن، تلاش کنند که این مطلب، دقیقاً برابر با تعالیم قرآن کریم است که حتی در روز جمعه، منعی برای کار و تلاش قائل نشده و صرفاً بر اقامه نماز جمعه و تعطیلی در این ساعت، تأکید نموده است. از کلیات که بگذریم بر این مصوبه انتقادات ذیل وارد است:



## تعطیلات دوروزه مفید یا مضر



رضاسلیمانی

۱- آنچه در این زمینه، نیاز کشور می‌باشد، طرح ساماندهی تعطیلات است نه افزایش بی‌رویه و بی‌قاعده آن. در این سالها به خاطر ندارم که یک روز از تعطیلات جاری حذف شده باشد (غیر از یک مرتبه که تعطیلی ۲۹ اسفند حذف گردید و سپس به ترتیبی، از آن مصوبه عدول شد و تعطیلی ۲۹ اسفند، ابقا گردید)، از سوی دیگر در ذهن ما ایرانیان، پنجشنبه نیز در واقع نیمه تعطیل محسوب می‌شود و چنانچه روز شنبه نیز به تعطیلی آخر هفته اضافه شود، فی الواقع از هم اکنون باید پنجشنبه‌ها را روزی مشکل‌زا دانست و شهروندان و به ویژه دولتی‌ها، از چهارشنبه غروب، سفر خود را شروع خواهند کرد.

۲- آیا تحقیقاتی راجع به میزان کار مفید در کشور انجام شده که پیشنهاد اضافه شدن یک روز به تعطیلات، مطرح و تصویب شده است و مهمتر اینکه آیا اساساً تحقیق علمی، پشتوانه این مصوبه بوده است یا خیر؟ چه دلایل علمی، منطقی، اقتصادی و ..... وجود داشته که تصویب این متن را الزامی کرده است؟ مستحضرید که مقنن کار لغو، بیهوده و غیر ضروری انجام نمی‌دهد

## امیدواریم با تحقیقات علمی و در نظر گرفتن شرایط کشور از همه جنبه‌ها، یک طرح مستقل برای ساماندهی تعطیلات و با نگاهی منطقی به تصویب برسد که همه موارد در آن تا حدودی لحاظ گردد

(به عبارت بهتر، نباید انجام دهد) و بر همین مبنا، لازم بود که چنین طرحی، پیوسته‌های فوق را داشته باشد و جهت اطلاع و احیانا اظهار نظر، منتشر گردد.

۳- گرچه در سالهای گذشته، همواره تأکید می‌شد که تعطیلات در ایران بیشتر از سایر کشورهاست اما در سالهای اخیر، تعطیلات در ایران کمتر از کشورهای صنعتی و پیشرفته همانند فرانسه، آلمان، ایتالیا، آمریکا، چین و ژاپن و ..... اعلام شده است و شاید همین نوع اخبار، یکی از دلایل موجه این پیشنهاد در نظر و ذهن ارائه‌کنندگان آن بوده است. آنچه مغفول مانده، آن است که کشورهای مزبور از لحاظ اقتصادی، وضعیت

کاملاً متفاوتی با کشور ما دارند و اگر قرار بر آن بود مقایسه‌ای صورت گیرد، منطقی آن بود که وضعیت آن کشورها در زمانی که از نظر اقتصادی همانند یا حداقل مشابه ایران بوده، با وضعیت امروز کشور، مقایسه گردد.

۴- به نظر می‌رسد برای بخش خصوصی، طرحی مضر باشد. ممکن است هزینه‌های عمومی همانند آب و برق و گاز، به میزان کمی کاهش یابد اما قطعاً تولید، فروش و موارد مشابه کاهش خواهد یافت و از سوی دیگر با درآمد کمتر، هزینه‌های پرسنلی، هزینه‌های اجاره‌موارد مشابه، عیناً پابرجا خواهد بود.

۵- در اکثر ماههای سال، در طول ایام هفته، بعضاً روزهایی تعطیل رسمی هستند و چنانچه فقط یک روز، تعطیل باشد و این روز نزدیک به ابتدا یا انتهای هفته باشد، قطعاً روز کاری که بین تعطیلات قرار گرفته، از جمله ایامی است که اکثر افراد دولتی یا پرسنل در مرخصی به سر خواهند برد و اگر این تعطیلات، دو روز پی در پی باشد، با اخذ سه روز مرخصی، عملاً این تعطیلات به هفت روز افزایش می‌یابد. برعکس این قاعده نیز در شهرهای کویری محروم و فاقد امکانات صادق است، در این شهرها که شرایط جغرافیایی و البته اقتصادی، امکان دسترسی شهروندان به تفریحات سالم را محدود کرده، حضور شهروندان در محل کار یا محل کسب و موارد مشابه، غنیمتی است و وجود تعطیلات زیاد و عدم امکان استفاده از آن برای تفریحات معمول، شرایط را به ویژه برای شهروندان متوسط یا کم‌بضاعت از لحاظ اقتصادی، مشکل‌تر خواهد نمود.

۶- امیدواریم با تحقیقات علمی و در نظر گرفتن شرایط کشور از همه جنبه‌ها، یک طرح مستقل برای ساماندهی تعطیلات و با نگاهی منطقی به تصویب برسد که همه موارد در آن تا حدودی لحاظ گردد.

وکیل دادگستری

# خیران ۲ هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال مدرسه ساختند

سیستم سرمایشی و گرمایشی مدارس، ۸۰۰ میلیارد ریال برای ساخت خوابگاه پردیس خواهران و ۵۰۰ میلیارد ریال برای تکمیل سالن‌های ورزشی درون مدرسه‌ای اختصاص یافته است. زنگانه ادامه داد: همچنین از مجموع مصوبات دور دوم سفر رئیس جمهور به استان، ۹ هزار و ۲۵۰ ریال آن مربوط به حوزه آموزش و پرورش و توسعه فضاهای آموزشی بود که تاکنون ۶۱۰ میلیارد ریال آن اختصاص یافت. وی متذکر شد: در دور دوم سفر رئیس جمهور به گلستان، ۲ هزار و ۳۵۰ میلیارد ریال برای احداث مدارس، هزار و ۶۵۰ میلیارد ریال برای تکمیل و نوسازی مدارس، هزار میلیارد ریال برای حذف مدارس کائکسی، ۴۰۰ میلیارد ریال برای تکمیل پروژه‌های ورزشی درون مدرسه‌ای و ۴۵۰ میلیارد ریال برای تکمیل اردوگاه آشوراده اختصاص یافته است. به گفته استاندار گلستان؛ پس از استقرار دولت سیزدهم، ۱۰۰ فضای آموزشی و پرورشی در گلستان با ۵۲۰ کلاس درس و اعتباری بالغ بر هفت هزار میلیارد ریال به بهره‌برداری رسیده است. زنگانه از ساخت ۵۰ مدرسه طی سال گذشته در گلستان خبر داد و تصریح کرد: همچنین در سال ۱۴۰۱، ۳۰ مدرسه و سال ماقبل آن ۱۹ مدرسه در استان گلستان به بهره‌برداری رسیده که مطابق آمار هر هفته یک پروژه افتتاح شده است. وی با تأکید بر اینکه دولت به تنهایی نمی‌تواند عقب‌ماندگی‌های گلستان در حوزه فضاهای آموزشی را جبران کند، افزود: مردم و خیرین باید پای کار بیایند تا مشکلات و کمبودهای موجود در این حوزه برطرف شود. استاندار گلستان با قدرانی از مشارکت فعالانه افزون‌بر ۳۸۰ خیر مدرسه‌ساز در این استان، گفت: رشد قابل توجه مدرسه‌سازی، علاوه‌بر همت خیرین و مدیران استانی مرهون پشتیبانی بی‌سابقه و جلی رئیس جمهور و دولت مردمی است. زنگانه با اشاره به اینکه گلستان پایلوت استانی طرح‌های پرورش اوان کودکی (پاک)، نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد) و سلامت روانی اجتماعی (سراج) است، تأکید کرد: نگاه ما توجه به امر مهم تعلیم و تربیت در سنین طلایی است تا نسل خودکترنر و اجتماعی مبتنی بر مفاهیم دینی و مسائل علمی روز تربیت و تحویل جامعه شوند.



وی بیان کرد: در دور اول سفر رئیس جمهور به گلستان، هیات دولت ۲ هزار و ۹۱۰ در حوزه آموزش و پرورش استان مصوبه داشت که تاکنون ۲ هزار و ۱۴۰ میلیارد ریال آن تخصیص یافت. به گفته استاندار گلستان؛ در دور نخست سفر هیات دولت به گلستان هزار و ۳۰۰ میلیارد ریال برای تکمیل پروژه‌های خیرساز، ۱۵۰ میلیارد ریال برای هوشمندسازی مدارس، ۱۰۰ میلیارد ریال برای

استاندار گلستان با اشاره به نقش آفرینی زیاد خیران در رفع کمبودهای آموزشی استان گفت: نیکوکاران، افزون بر ۲ هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال در گلستان مدرسه ساختند. به گزارش روابط عمومی، علی محمد زنگانه در جشنواره خیران مدرسه‌ساز گلستان اظهار کرد: با همراهی خیران و حمایت دولت سیزدهم در تخصیص اعتبار مورد نیاز، سرانه فضای آموزشی گلستان به ۴۸۵ مترمربع رسید.



## ستایش مرد هنر

برای ستار سوقی



نورالدین سن سبلی

صحرایان، شوق و زندگی بخشیده است. در این دنیای وانسفا که همه ی آدمیان غرق در ابتدالیات مادی هستند و هر روز بیش از پیش از اصالت خویش فاصله می گیرند، یافتن مرد معنویت و هنر، گوهر نایابی گشته است. دی شیخ با چراغ همی گشت گرد شهر کز دیو و دد ملولم و انسائم آرزوست گفتند: یافت می نشود جسته ایم ما گفت: آن که یافت می نشود آنم آرزوست.

آری ما که در سوسوی حیات، به دنبال انسان و انسانیت می گردیم، باید قردان ستار و ستارها باشیم زیرا این مردان معنویت، شمع منور صحرایند که در خلوت خویش با ایل خویش می گریند و در جمع آنها با ایل خویش می خندند. غم و شادی آنها برای انسان و رنج های آدمی است و لذاست که ستار سوقی را «فرزند ایل» می دانیم. زیرا قلب نازک این شاعر خیال پرداز و واقع گرای ما با ایل می تپد. گفت: آن که یافت می نشود آنم آرزوست.

برای انسان و رنج های آدمی است و لذاست که ستار را «فرزند ایل» می دانیم، زیرا قلب نازک این شاعر خیال پرداز و واقع گرای ما با ایل می تپد. و بدین سان ما امروز در چنین محفلی خویش را مدیون این عزیز می دانیم. او در خلوت عشق و با توسل به هنر شعر نگاهی به ابدیت و دستی به مهر به ما زده است تا حلقه اتصال را که یافته است، به ما ارزانی بخشد. به جز هنر که سر آفرینش است

بنیاد هیچ منزلتی جاودانه نیست آری برای جاودانگی و جاودانه گشتن، باید به ریسمان هنر چنگ زد، حتی اگر زمینه ی این امر دین و عرفان و سروش آسمانی باشد. چرا خداوند متعال قرآن مبین را هنرمندانه از عرش اعلی به پیامبر رعنائیش با زبان فصیح الهی نازل فرموده است! چرا عرفای بزرگی چون مولانا، نسیمی، حافظ، سعدی و مختمقلی فراغی ادراکات درونی خویش را با زبان شعر به یادگار گذاشته اند؟ زیرا که سر آفرینش در خلقت موسیقایی هستی نهفته است.

ستایش مخصوص ذات باریتعالی است و از آنجا که خداوند متعال انسان را خلیفه و جانشین خویش قرار داده است، لذا ستایش و نکوداشت مردان نیک روزگار نیز بسان ستایش پروردگار هستی خواهد بود. گلی خوشبوی که در صحرا می روید و به آن زیبایی را ارمغان می آورد. نهری زلال که در دل دشت روان است و به آن حیات می بخشد، گونی استوار که در کویر هستی پایدار و محکم ایستاده است و نسیمی روح نواز که از جانب دریا می وزد، هر انسان نازک بینی را وادار به ستایش می کند و بی شک ما امروز وامدار فرزند نیک و رنجدیده و گوهر زلال صحرا هستیم و از نکوداشت حرمت و انسانیت و هنرش به خود می بالیم. آری، ستار سوقی آبروی دشت ماست که بسان گرگان رود مهربان در دل این صحرا جاریست و به هنر و ادبیات

کوه های بلند و زیبا، صحراهای بیکران و دریاها عمیق، بیان عاشقانه حیات و زندگی هستند تا از بودنمان که همراه با رنج و تعب است احساس زیباتری داشته باشیم. شاعر ما نیز در شعرهای «آق مایانگ کوشگی»، «انه یو»، «داغلار»، «خزان»، «دریا»، «آق بولوت لار» و «غارری گورگن» صمیمت خویش را با کوه و دست و طبیعت صحرا بیان می کند. هم چنین در اشعار «جرن غیز»، «دوقماچی غیز»، «ترکمن حالی حالچه سی» و «گلین و اوئی» با ناله و رنج دختران صحرا همنو می گردد. در اشعار «ایرالیق موقام»، «دوتار»، «سازلاریم» و «آیدیم ساز» به ادراک رابطه ازلی موسیقی با روح انسان دست می بازد و خلاصه آن که با عمق جان نسبت به آلام بشری حساس و از نافرجامی روزگاران گله مند و آرزوش سعادت و سلامت انسانی است. به نظر می رسد حتی با گذر ایام شعر «آق مایانگ کوشگی» عصاره ی اندیشه و افکار و ادراکات درونی شاعر است. او از ابرهایی که بر فراز کوهساران تیره گشته اند انتظار بارش دارد: ولی باران نمی بارد. از آفتاب می خواهد که همگان را یکنواخت بنوازد، ولی گویی آفتاب سر ناسازگاری دارد. پیران در رنجند و چراغ ها کم سو گشته اند. اشتران ناله ی فراق سر می دهند و شعله های آتش فروزان نیستند. بسان «آق مایا»، «ساوچی» نیز غم فراق دارد. او گم گشته ای دارد که هنوز به وصالش نرسیده است و او ناخودآگاه در جستجوی حقیقت خویش است و ما امیدواریم که شاعر ما در گذر از رنج هستی ابرهایش پرباران، آفتابش تابان، روشنایی درونش مکشوف و اشترانش به کعبه ی حقیقت رهنمون گردند.

## مناقصه عمومی یک

# فراخوان واگذاری امور حمل و نقل

اداره کل دامپزشکی استان گلستان در نظر دارد

فراخوان واگذاری امور حمل و نقل به شرکت خدماتی به شماره ۲۰۰۳۰۰۲۰۵۰۰۰۰۱ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

مواعید زمانی:

مهلت دریافت اسناد فراخوان: ساعت ۰۸ مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۵

تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۳/۰۳/۰۱

مهلت ارسال پیشنهادات: ساعت ۸ صبح مورخ ۱۴۰۳/۳/۱۶

زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۱۰ مورخ ۱۴۰۳/۳/۱۶

مبلغ سپرده شرکت در مناقصه ۲۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال بصورت ضمانت نامه معتبر بانکی به مدت سه ماه از تاریخ صدور و قابل تمدید، تحت عنوان سپرده شرکت در مناقصه اداره کل دامپزشکی استان گلستان

در صورت لزوم برای دریافت هر گونه اطلاعات در رابطه با شرایط مناقصه با شماره تلفن ۳۲۴۳۰۹۰۵ امور عمومی و به منظور اخذ ضمانت نامه بانکی با شماره ۳۲۴۳۰۹۰۶ امور مالی این اداره کل تماس حاصل فرمائید.

شناسه آگهی: ۱۷۲۰۲۵۶

# جهش ۲۲ پله‌ای انعقاد بانکی ساخت مسکن در گلستان

۱۴۰۲ تاکنون سبب شد رتبه بیست و ششم استان در انعقاد قرارداد دریافت تسهیلات ساخت مسکن به رده چهارم کشوری ارتقا یابد. سرپرست اداره کل راه و شهرسازی گلستان نیز گفت: در اجرای طرح نهضت ملی مسکن ویژه روستایی استان قرار است که ۲۸ هزار واحد طی چهار سال ساخته شود ولی اکنون برای ساخت ۳۲ هزار واحد، خدمات فنی ارایه شده و ۲۱ هزار واحد آن موفق به انعقاد قرارداد بانکی برای دریافت تسهیلات ارزان قیمت شده است. سیدمحمد حسینی افزود: پارسیال ۱۰۰ درصد تسهیلات ساخت مسکن روستایی ابلاغ شده به استان گلستان، به میزان ۴۰ هزار میلیارد ریال جذب شده است. به گفته وی اکنون نیز حدود چهار هزار متقاضی ساخت مسکن روستایی گلستان در نوبت معرفی به بانک قرار دارند. حسینی یادآور شد: عقد قرارداد جدید در بانک‌های عامل برای ارایه وام ساخت مسکن سه میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال با کارمزد پنج درصد و باز پرداخت ۲۰ ساله بوده و علاوه بر این، متمم پرداخت وام به عقد قرارداد قبلی (سال قبل) نیز با معرفی بنیاد به بانک‌های عامل تا سقف ۱۰۵ میلیارد ریال در نظر گرفته شده است. وی ادامه داد: با توجه به این که ۷۰ درصد جمعیت روستایی استان از لحاظ درآمدی در پنج دهک اول قرار دارند به حمایت بیشتر در استفاده از طرح حمایتی دولت سیزدهم برای ساخت مسکن و مقاوم سازی واحدها در برابر حوادث پیش بینی نشده نیاز است. سرپرست شورای هماهنگی بانک‌های گلستان نیز با تاکید بر حمایت از اجرای طرح نهضت ملی مسکن توسط دولت سیزدهم در این استان شمالی گفت: مدیران بانک‌های استان برای تحقق این مهم و عملیاتی شدن برنامه دولت در این زمینه، پایه کار هستند. محمد خان‌احمدی افزود: پرداخت به موقع اقساط ساخت مسکن یکی از انتظارات مدیران بانک‌های عامل استان بوده چرا که برگشت منظم آن از سوی استفاده‌کنندگان تسهیلات، سبب تضمین زنجیره شتاب اجرای طرح می‌شود. وی خواستار همراهی بیش از گذشته مسوولان دستگاه‌های مرتبط برای اطلاع رسانی به استفاده‌کنندگان از تسهیلات ساخت مسکن استان در برگشت اقساط شد. به نمایش گذاشتن همت جمعی و ائتلافی مدیران دستگاه‌ها و بانک‌های عامل گلستان در رفع موانع زیرساختی و جذب اعتبارات و نامگذاری «جهش تولید با مشارکت مردم» در سال ۱۴۰۳، فرصت مغتنمی است تا طرح موثر نهضت ملی مسکن دولت سیزدهم با شتاب بیشتری در استان گلستان تداوم یافته و سرپناهی برای خانوارهای واجد شرایط فراهم شود.



دستگاه‌های مرتبط استانی سبب شد تا در ابتدای سال ۱۴۰۳ عملکرد چشمگیر در ارتقای رتبه در این حوزه داشته باشد. علی محمد زنگنه افزود: دولت سیزدهم فرصت ساخت مسکن و خانه‌دار شدن اقشار واجد شرایط را فراهم کرده که باید مسوولان دستگاه‌های مرتبط استانی با استفاده از ظرفیت تسهیلات بانکی، نهایت بهره‌برداری را در این زمینه انجام دهند. وی ادامه داد: سرمایه‌گذاری ساخت مسکن در گلستان طرحی مهم به شمار می‌رود که اکنون در این استان به صورت جمعی و ائتلافی در دست اجرا بوده و تلاش مدیران دستگاه‌های مرتبط در این زمینه، قابل تقدیر است. معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار گلستان نیز گفت: طبق برنامه چهار ساله، ساخت ۹۲ هزار واحد مسکن برای استان ابلاغ شده که در پایان سومین سال اجرای آن ساخت حدود ۳۷ هزار واحد عملیاتی شده است. سیدمهدی مهبیایی افزود: پای کار بودن مدیران اقتصادی و بانک‌های گلستان برای شتاب دادن به جذب تسهیلات بانکی ساخت مسکن از اسفندماه

جایگاه پایین قرارداد بانکی ساخت مسکن روستایی و شهرهای زیر ۲۵ هزار نفر گلستان با تلاش متولیان و مشارکت مدیران بانک‌های استان، سبب ارتقای عملکرد و کسب رتبه چهارم کشوری گلستان در سال جاری شد. به گزارش ایرنا، در برنامه چهار ساله دولت سیزدهم، ساخت ۹۲ هزار واحد مسکن برای گلستان ابلاغ شده که علی محمد زنگنه استاندار گلستان در گزارش اخیر خود، یکی از دستاوردهای این دولت را عملیاتی شدن ساخت حدود ۳۶ هزار واحد از سهمیه در نظر گرفته شده برای استان بیان کرد. گلستان یک میلیون و ۸۶۹ هزار نفر جمعیت دارد که این جمعیت در ۳۶ نقطه شهری و بیش از هزار روستا و آبادی سکونت دارند. استاندار گلستان در نشست اخیر شورای هماهنگی بانک‌های استان در حوز ساخت مسکن، گفت: این استان در بدو فعالیت دولت سیزدهم در ساخت مسکن رتبه ۳۲ را در بین ادارات کل راه و شهرسازی استان‌های کشور به خود اختصاص داده بود که همت مدیران

خدمات درمانی تکمیلی به پزشک متخصص ارجاع می‌شوند. وی بیان کرد: با اعلام زمان دقیق از سوی وزارت بهداشت مرحله چهارم این طرح امسال برای شهرهای گرگان و گنبدکاووس آغاز می‌شود. مدیر شبکه و ارتقای سلامت معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی گلستان یادآور شد: شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر جمعیت استان مانند رامیان، گالیکش، بندرگز، گمیشان و مراوه‌تپه هم از سال ۱۳۸۵ تحت پوشش طرح پزشک خانواده قرار دارند. وی افزود: ۳۹ پزشک و ۱۴۱ مراقب سلامت در اجرای طرح سلامت خانواده و نظام ارجاع در هفت شهر بالای ۲۰ هزار نفر جمعیت استان گلستان همکاری دارند.

این طرح در هفت شهر آق‌قلا، کردکوی، بندرترکمن، علی‌آبادکتول، آزادشهر، کلاله و مینودشت آغاز شد. مدیر شبکه و ارتقای سلامت معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی گلستان ادامه داد: ۳۴۰ هزار و ۵۶۳ نفر با ثبت کد ملی در سامانه ناب (پرونده الکترونیکی سلامت) در این شهرها تحت پوشش این طرح قرار گرفتند و پزشک و مراقب سلامت و همچنین مرکز خدمات جامع سلامت آنان مشخص شد. پورعباسی گفت: این افراد با مراجعه به ۳۷ مرکز خدمات جامع سلامت از خدمات مختلف ویزیت، مراقب سلامت، مشاور روانشناسی، تغذیه و سلامت باروری و جوانی جمعیت استفاده می‌کنند و در صورت نیاز به دریافت

مدیر شبکه و ارتقای سلامت معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی گلستان گفت: افزون بر ۳۴۰ هزار نفر از ساکنان هفت شهر بالای ۲۰ هزار نفر استان زیر پوشش طرح سلامت خانواده و نظام ارجاع قرار دارند. به گزارش روابط عمومی، محمدعلی پورعباسی اظهار کرد: از اول اردیبهشت ماه سال گذشته همزمان با سراسر کشور اجرای طرح سلامت خانواده و نظام ارجاع با رویکرد چهار مرحله‌ای در شهرهای بالای ۲۰ هزار نفر جمعیت آغاز شد. وی جامعه هدف طرح سلامت خانواده در ۹ شهر بالای ۲۰ هزار نفر جمعیت در گلستان را ۹۵۴ هزار و ۸۲۸ نفر اعلام کرد و افزود: تاکنون در سه مرحله

## ۳۴۰ هزار گلستانی زیر پوشش طرح سلامت خانواده هستند

اصلی واقع در اراضی لاملنگ 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 طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذصلاح قضائی تقدیم نمایند. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۲/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۳/۰۱ مهدی شاه مهری سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- شناسه آگهی ۱۷۱۰۰۳۸

## آگهی اختصاصی موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی براب ماده ۳ و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف

برابررای شماره ۱۳۲۱۷/۱۰۱۳۲۱۷۰۰۱۰۱۳۲۱۷۰۰۱ هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه ۱۴۰۳/۰۲/۱۷ تقاضای دولت جمهوری اسلامی ایران- بهره بردار نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران به شماره شناسه ملی ۱۴۰۳/۰۲/۱۷ در شش دانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است از پلاک شماره ۲۵۸- اصلی واقع در اراضی عیسی محله بخش دو حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال از مالک رسمی حاج محمد تازیکه لمسکی 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: ۱۴۰۳/۰۲/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۳/۰۱ مهدی شاه مهری سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- شناسه آگهی ۱۷۱۰۵۱۱

«آگهی ثبتی»

## آگهی اختصاصی موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی براب ماده ۳ و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف

برابررای شماره ۱۴۰۳/۰۳/۰۱ هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه ۱۴۰۳/۰۲/۱۷ تقاضای آقای حمیدرضا شاهیور عجمی به شماره شناسنامه ۳۶۲ و کد ملی ۲۱۲۱۸۳۳۴۴۱ صادره از گرگان فرزند صفرعلی در شش دانگ یک قطعه باغ بمساحت ۸۷۸ مترمربع از پلاک شماره ۲۵۸- اصلی واقع در اراضی عیسی محله 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 طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذصلاح قضائی تقدیم نمایند. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۲/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۳/۰۱ مهدی شاه مهری سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- شناسه آگهی ۱۷۰۸۹۰۲

## آگهی اختصاصی موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی براب ماده ۳ و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف

برابررای شماره ۱۴۰۳/۰۳/۰۱ هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه ۱۴۰۳/۰۲/۱۷ تقاضای خانم صدیقه علی محمدی به شماره شناسنامه ۱۲۴۶۱ و کد ملی ۲۲۴۸۵۴۷۶۶ صادره از کردکوی فرزند محمد در شش دانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است بمساحت ۸۵/۷۸ مترمربع از پلاک شماره ۲۶۱-

گلشن

۰۱۷۳۲۲۴۴۳۰۲

۰۱۷۳۲۲۴۱۱۹۵

# باید ها و نبایدهای تعامل با کودکان چاق



**افزایش وزن اغلب اوقات پاسخ طبیعی بدن به محیط غیر عادی است. علاوه بر این، کودکان گاهی اوقات درگیر غذای ناسالم می شوند تا با استرس و بی حوصلگی مقابله کنند یا خودشان را از احساس اضطراب و ناراحتی برهانند**

ندارد. شما می توانید به کودکان با انجام رفتارهای سالم کمک کنید. گروه های غذایی مختلف را با هم بشناسید، یاد بگیرید که چه مواد مغذی به عنوان غذای سالم مورد نیاز بدن است و درباره اینکه که چرا بعضی از غذاها انتخاب بهتری از غذاهای دیگر هستند، با هم صحبت کنید. تمام سعی و تلاش خود را بکنید تا از مصرف غذاها و نوشیدنی های فوق فرآوری شده که غنی از نمک، شکر و چربی هستند، جلوگیری کنید اما از تلاش برای منع کامل بعضی از غذاها بپرهیزید زیرا این مورد می تواند اثر معکوس داشته باشد و باعث مصرف بیشتر آنها شود. بیشتر غذاهایی که بصورت آماده به مصرف یا اصطلاحاً «بگیر و ببر» عرضه می شود غنی از چربی، شکر، و نمک بوده و خیلی باعث رفع گرسنگی نمی شود. به جای آن، میان وعده هایی که سالم بوده و گرسنگی را برطرف می کند مانند برش هایی از میوه ها و سبزی ها و ماست ساده را در دسترس قرار دهید. مصرف آب را به عنوان نوشیدنی اصلی به جای نوشیدنی های میوه ای حاوی شکر مد نظر قرار دهید و در مورد غذاها و نوشیدنی هایی که در خانه در دسترس است جانب احتیاط را رعایت کنید.

## از زمان با هم غذا خوردن لذت ببرید

هر زمان که امکان پذیر است غذا را تهیه کرده و با هم به صورت یک خانواده میل کنید. این بهترین فرصت برای صحبت درباره انتخاب های غذای سالم و تمرین مصرف آنها است. غذا را به کودک به اندازه مناسب برای کودک بدهید و اگر کودک هنوز گرسنه است اجازه دهید برای مقادیر بیشتر غذا درخواست کند. داشتن زمان مشخص برای وعده های اصلی و میان وعده ها (ها) کمک می کند تا به کودک آموزش دهید که به جای ریزه خوری در طی روز باید زمان مشخصی برای غذا خوردن داشته باشد. شادمانی را در فعالیت بدنی و حرکات روزمره پیدا کنید فعالیت بیرون از خانه و فعال بودن را در قالب خانواده تشویق کنید. از سن ۳ سالگی به بالا کودکان باید روزانه حداقل یک ساعت فعال باشند. اما این مورد می تواند بصورت پشت سرهم نباشد و به زمان های کوچکتر ۱۵ الی ۲۰ دقیقه تقسیم شود. برای کودکان کوچکتر می توانید بازی هایی مانند دنبال هم کردن و توپ بازی را انجام دهید. اگر امکان دارد برای عبور و مرور، راه رفتن و دوچرخه سواری را به جای استفاده از ماشین در نظر بگیرید. از ورزش های تیمی در مدرسه و یا خارج از آن حمایت کنید. این کار می تواند فعالیت بدنی را لذت بخش تر کند و هم زمان ارتباطات کودکان را نیز بهبود ببخشد.

## سلامتی نه وزن

از این که در این فرایند فقط وزن را مرکز توجه قرار دهید، پرهیز کنید و توجه بیشتری را به مزایای رفتارهای غذا خوردن سالم و فعالیت بدنی در کل خانواده معطوف کنید. این موارد برای حمایت از رشد و تکامل کودکان تا بزرگسالی و افزایش ایمنی و سلامت عاطفی مورد نیاز است. در حقیقت ایجاد تغییرات مطلوب در سطح خانواده می تواند به پیشگیری از رژیم غذایی نادرست و یا داشتن مشکلات غذا خوردن در آینده کمک کند. بهترین راه برای حمایت از خوشبختی و سلامت کودکان، این است که او بلدان تحت هر شرایطی شما در کنار او خواهد بود. با لذت بردن از خوراکی های سالم و سبزی ها فعالیت بدنی به صورت خانوادگی شما می توانید به کودکان کمک کنید تا در ایجاد تغییرات مثبت و شیوه زندگی سالم احساس تنهایی نکنند و بلدان که این موارد فراتر از کاهش وزن است.

اختلالات غذا خوردن را ترویج می دهند و بازاریابی مداوم غذاهای ناسالم که کودکان را هدف قرار می دهد. شما باید مشتاق ایجاد محیط امنی برای مکالمه با کودکان باشید. می توانید با پیش دستی کردن برای ایجاد فرصت صحبت در خصوص سلامت روان و این که چطور رفتارهای آنلاین می تواند بر سلامت و تصویرگری که کودکان از خود دارند اثر بگذارد شروع کنید.

می توانید موارد زیر را برای شروع مکالمه در خصوص وزن با کودکان مورد توجه قرار دهید:

از کودکان سوالات باز (مانند چه احساسی داری؟ یا در مدرسه چه خبر است؟) بکنید و از آنها بخواهید احساساتشان را بیان کنند.

از کودکان برای این که به شما اعتماد کرده است تشکر کنید تا بتوانید احساس امنیت را در او و به وجود آورید. در حالی که تصدیق می کنید غذا خوردن سالم و حفظ وزن سلامت می تواند چالش برانگیز باشد، مزایای سلامت بهتر را مورد تأکید قرار دهید. مثبت و حمایت کننده باشید.

## رفتارهای سالم را مورد توجه قرار دهید

به طور کلی به جای تمرکز بر کاهش وزن بر اهداف سلامتی تأکید کنید، مگر این که مراقبین بهداشتی بخواهند که شما به کاهش وزن توجه کنید. رفتارهای غذا خوردن سالم و فعالیت بدنی یک شبه به صورت عادت در نمی آید، بلکه نیازمند زمان، تلاش و مراقبت از جانب شما و کودکان است تا این تغییرات ادامه دار باشد. احتمال خیلی کمی دارد که تغییرات زیاد و ناگهانی در رژیم غذایی و شیوه زندگی کودکان نتیجه بخش باشد. این کار حتی می تواند برای سلامت کودک مضر باشد. تغییرات زمانی موفقیت آمیز خواهد بود که کوچک، تدریجی، افزایشی و با حمایت کل خانواده باشد. بهترین الگوی ممکن برای کودکان باشید. غذاهای مغذی و تازه مانند میوه ها و سبزی ها را انتخاب کنید، فعالیت بدنی را تشویق کنید و خواب کافی را ترویج دهید و از این که با کودکان در خصوص وزن افراد دیگر بازخورد منفی دهید بشدت بپرهیزید. این که وزنشان چقدر است اهمیتی

هیچ گونه قضاوتی در کنارشان هستید، بسیار اهمیت دارد. از صحبت با زبان سرزنشگر و هم چنین خطاکار شمردن کودک و دادن بازخوردهای منفی در خصوص شکل بدن دیگران و حتی خودتان بپرهیزید. این مورد می تواند برای عزت نفس کودک مضر باشد و باعث شود که آنها برای صحبت با شما احساس راحتی نکنند. شروع صحبت در خصوص اضافه وزن و چاقی به زبان مادری می تواند شروع خوبی باشد. اولویت دادن به فرد و نه شرایطی که در آن قرار دارد، می تواند مشکل کسانی که درگیر اضافه وزن و چاقی هستند را یک مشکل انسانی جلوه دهد و اجازه ندهد شرایط آن ها هویتشان را تعریف کند. برای مثال: «شخصی با اضافه وزن و چاقی و نه شخص چاق». سعی کنید شما مکالمه با کودکان را شروع کنید و از او بخواهید هر گاه فکر و احساسی در خصوص وزن بدنش داشت با شما در میان بگذارد. اگر کودک شما بازخورد منفی در خصوص وزنش داشت، سعی کنید دلیل این موضوع را کشف کنید. به دقت به کودک گوش بدهید و سعی نکنید از نگرانی آن ها ساده بگذرید یا آن را کم اهمیت جلوه دهید. اگر متوجه شدید که کودک یا بزرگسال دیگری کودک شما را مورد آزار و اذیت قرار می دهد که می تواند به صورت آنلاین و یا حضوری اتفاق بیفتد، در اسرع وقت به آن رسیدگی کنید. سعی کنید عزت نفس و نقاط قوت آن ها را در حوزه های دیگر که به وزن کودک ارتباط ندارد مورد تشویق و تمجید قرار دهید. برای مثال: «من به این که شما برای امتحان با پشتکار درس خواندید افتخار می کنم یا من عاشق رفتار مهربانانه شما با برادرت هستم»

## مکالمه مفید داشته باشید

در زمانی که تغییرات در محیط دیجیتال به سرعت اتفاق می افتد، نکته حایز اهمیت این است که از تهدیدهایی که سلامت روان و تندرستی کودکان را به مخاطره می اندازد آگاه باشید، زیرا این مورد به ظاهر بدن و اعتماد به نفس ارتباط دارد. این موارد می تواند شامل موارد زیر باشند: پست هایی که در شبکه های اجتماعی گذاشته می شود که معمولاً وزن را به صورت یک کلیشه در می آورند و یا

تحمل این موضوع که کودکان با وزنشان مشکل داشته باشند برای والدین سخت است. به عنوان یک والد، شما آنچه در توان دارید را انجام می دهید تا به کودکان کمک کنید، مخصوصاً در مواردی که آن ها دچار استرس باشند. به گزارش ایرنا زندگی، اگر شما نگران وزن کودکان هستید، می توانید از مراقبین سلامت مانند پزشک خانواده، متخصص اطفال و متخصص تغذیه کمک بگیرید. آن ها می توانند شما را در خصوص چگونگی حمایت از فرزندان و همچنین هر گونه خدماتی که کودک شما ممکن است به آن نیاز داشته باشد، کمک کنند. در ادامه چند راهکار را با هم مرور می کنیم:

## از مقصر جلوه دادن کودک بپرهیزید

نوجوانان و جوانان می توانند به دلایل مختلفی که فراتر از کنترل و رفتارهای آن ها است، دچار اضافه وزن شوند که اغلب اوقات این دلایل پیچیده است. کودکانی که با وزنشان مشکل دارند اغلب تعصب، تبعیض و قلدری را تجربه می کنند. نکته اساسی این است که شما از مقصر دانستن کودکان بشدت بپرهیزید و به جای آن سعی کنید موارد ساختاری که در ایجاد افزایش وزن نقش دارد را دریابید. درک بهتر موارد گفته شده به عنوان شروع کار می تواند به شما در حمایت عملی از کودکان کمک کند. وزن کودک در جریان زندگی می تواند تحت تاثیر تداخلات ژنتیک، تجربه های او، کودکی و محیط اطرافش قرار گیرد. افزایش وزن کودک را می توان زمانی انتظار داشت که کودک در محیطی غذا بخورد، بازی کند و یاد بگیرد که فعالیت بدنی کم و مصرف بالای غذاهای ناسالم غنی از انرژی، ارزان و در دسترس با مقادیر بالای چربی و قند و شکر تبلیغ و ترویج داده می شود. افزایش وزن اغلب اوقات پاسخ طبیعی بدن به محیط غیر عادی است. علاوه بر این، کودکان گاهی اوقات درگیر غذای ناسالم می شوند تا با استرس و بی حوصلگی مقابله کنند یا خودشان را از احساس اضطراب و ناراحتی برهانند.

## سعی کنید بدون قضاوت با کودکان صحبت کنید

این که کودکان بلدان شما زمانی که آنها نگران هستند بدون

معلم نمونه کشوری گلستان:

## معلمی رویای کودکی ام بود

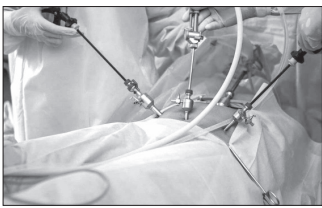


در رشته بهداشت محیط شدم. این معلم با اشاره به آغاز فعالیت به عنوان معلم حق التدریس در مدارس شهرستان مراوه تپه از سال ۱۳۸۷، خاطرنشان کرد: بعد سالها تدریس در سال ۱۳۹۱ به استخدام رسمی آموزش و پرورش در آمده و در هر سه مقطع ابتدایی، دوره اول و دوم متوسطه مشغول به فعالیت شدم. وی که یک سال قبل از فارغ التحصیلی از دانشگاه ازدواج کرده و هم اینک صاحب ۲ فرزند است، تلفیق تجربه معلمی و حس مادرانه را چنین توصیف می کند: دخترم مانده در کلاس هشتم و پسرم محمدرفیع در کلاس اول درس می خوانند و بدون شک حس مادری باعث افزایش انگیزه ام برای موفقیت شاگردانم همانند فرزندانم شده است. ارازیان افزود: معلمی در جامعه امروز تأثیرگذار بوده که

مرجان ارازیان معلم نمونه استان گلستان از شهرستان مرزی مراوه تپه با بیان اینکه معلمی عشق ورزیدن است، گفت: معلمی رویای دوران کودکی ام بود که با پشتکار به این هدف رسیدم. به گزارش ارازیان که توانست با خلاقیت و ارائه ایده ها و روش های نوین تدریس به عنوان نخستین معلم نمونه کشوری مراقب سلامت در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ انتخاب شود، مهمترین علت این موفقیت را تلاش بی وقفه برای ارائه ایده های نو و دعای خیر دانش آموزانش عنوان کرد. وی که فارغ التحصیل رشته بهداشت محیط است از کودکی رویای فعالیت در فضای آموزشی را در سر می پروراند و در نهایت بعد از چند سال حق التدریس بودن، از سال ۱۳۹۱ به عنوان معلم رسمی در آموزش و پرورش جذب شد. ارازیان معلم دوره اول و دوم متوسطه در ۲ مدرسه شبانه روزی عشایری است؛ او معلمی را آرزوی کودکی خود دانست و گفت: از زمان کودکی که در روستای زادگاهم «اینابلاغ» بخش گلیداغ مراوه تپه زندگی می کردم به معلمی علاقه داشته و آرزویم حضور پای تخته سیاه و درس دادن به بچه ها بود. وی اظهار کرد: شاگرد اول بودم و برای رسیدن به آرزوی معلمی بهترین نمره ها را گرفته و بزرگ شدن در خانواده ۱۱ نفره مانع حضورم در دانشگاه نشد اما سالی که آمون سراسری دادم برخلاف تصور تربیت معلم، پذیرش نداشت و برخلاف میل باطنی وارد دانشگاه علوم پزشکی مشهد

### گزارش

#### در مورد لیپوساکشن بیشتر بدانیم



لیپوساکشن یک جراحی زیبایی برای از بین بردن توده های چربی است که در آن چربی با استفاده از کاتولای متصل به پمپ تخلیه کننده از بدن خارج می شود. به گزارش ایرنا زندگی، مهم ترین نکته در خصوص این جراحی آن است که نباید روی این روش به عنوان روش مناسبی برای درمان چاقی حساب کنید. لیپوساکشن فقط برای افرادی توصیه می شود که وزن نسبتاً متعادلی دارند ولی بدنشان شکل مناسبی ندارد؛ با این حال، باز هم به دلیل عوارض جانبی این عمل، بهتر است افراد برای خوش فرم کردن اندامشان از روش های دیگری مانند رژیم های درمانی و ورزش های مناسب استفاده کنند. افرادی که به علت چاقی، دچار دردهای استخوانی و دردهای ستون فقرات هستند، افراد مبتلا به بیماری دیابت و همچنین افرادی که فشار خون بالایی دارند، باید از انجام این عمل خودداری کنند.

#### خطرهای لیپوساکشن

بافت چربی هم مانند سایر بافت های بدن زنده و فعال است و رگ های خونی فراوانی دارد. به همین دلیل تراشیدن این بافت منجر به ایجاد ضایعات شدید در شبکه رگ های خونی بدن می شود و گاهی بدن هرگز قدرت ترمیم کامل این ضایعات را پیدا نمی کند. گاهی به علت خونریزی حین عمل، کلیه ها آسیب می بینند و یا تکه هایی از رگ آسیب دیده، در جریان خون به حرکت در می آید و باعث کاهش خونرسانی به اندام هایی مانند قلب و مغز و بروز سکنه قلبی یا مغزی می شود. همچنین عمل لیپوساکشن ممکن است باعث پاره شدن پرده نازکی شود که اعضای داخل شکم را در بر می گیرد. پس احتمال دارد که فرد در معرض خطر عفونت شدید و گاهی مرگ قرار گیرد. پوست ناحیه لیپوساکشن نیز غالباً متعاقب عمل، دچار چروکیدگی دائمی می شود. متأسفانه با همه این عوارض، بعد از لیپوساکشن در اکثر موارد نه تنها نتیجه دلخواه به دست نمی آید، بلکه با انجام این عمل بافت چربی با سرعت بیشتری در بدن ذخیره می شود و فرد مجدداً چاق خواهد شد.

سردردها معمولاً امکان بروز در هر دو طرف سر را دارند اما در برخی افراد تنها یک طرف سر تحت تأثیر قرار می گیرد. دردهای مهم در دو طرف سر و یا تنها یک طرف، حساس شدن پوست سر، سفت شدن و گرفتگی عضلات شانه و گردن و احساس فشار در دو طرف سر و پیشانی از مهمترین علائم آن است.

#### عواملی که سردرد سمت راست را تشدید می کند

استرس و فشار روانی، خستگی بیش از حد، حذف وعده های غذایی، مشکلات عضلانی به ویژه در ناحیه گردن، عفونت و آلرژی و مصرف نادرست داروها و خوددرمانی از مهمترین عواملی هستند که سردرد سمت راست را تشدید می کنند. استفاده نادرست و نابجا از بعضی داروها برای درمان سردرد، به تشدید سردرد منجر می شود. سردردهای ناشی از مصرف نادرست داروها عامل ۵ درصد از سردردهای ثانویه است. سردردهای ناشی از مصرف نابجای داروها معمولاً پس از بیدار شدن از خواب شدیدتر هستند.

#### چند راهکار برای کاهش سردرد سمت راست

پرهیز از غذاهای حاوی هیستامین، نوشیدن مقدار کافی آب، افزایش منیزیم غذایی، استراحت به مقدار کافی.

#### انواع سردرد

حدود ۳۰۰ نوع سردرد شناخته شده که ۹۰ درصد آن ها هنوز ناشناخته است؛ از مهمترین سردردهای می توان به موارد زیر اشاره کرد:

#### ۱- میگرن

سردردهای میگرنی از نوع سردردهای ضربان دار بوده که با علائمی چون تازی دید، تهوع، حساسیت به نور، حساسیت به صدا، استفراغ همراه هستند.

#### ۲- سردردهای خوشه ای

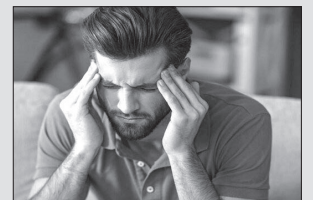
این نوع سردردها شیوع بسیار کمی در جمعیت دارند اما شدید و آزاردهنده بوده و به صورت دوره ای ظاهر می شوند. معمولاً درد به صورت متمرکز و در اطراف چشم ها بروز می کند. علاوه بر این ممکن است درد به بخش های دیگری از سرو صورت و گردن نیز سرایت کند. سردردهای خوشه ای بیشتر در مردان بروز می کند. محرک هایی مثل سیگار کشیدن، مصرف الکل و سابقه خانوادگی سردردهای خوشه ای از علت های اصلی بروز این نوع سردردها محسوب می شوند.

#### ۳- سردردهای عصبی یا تنشی

سردردهای عصبی بسیار شایع هستند به طوری که ۷۵ درصد مردم آن را در طول زندگی خود تجربه می کنند. این

را توصیه می کنند. به گزارش ایرنا زندگی، تجربه نشان داده که سردردهای شدید بیشتر در سمت راست سر بروز می کند؛ این سردردها با هر منشائی که باشد، علائم مشخص دارد مثل اختلال در بینایی و شنوایی، سردرد و دندان درد و حتی گاهی با تهوع نیز همراه می شود. سردرد یکی از فراگیرترین مشکلات جسمانی در جهان به شمار می رود که اختلال در عملکرد عصب های مغز از علل عمده بروز سردردهای سمت راست سر است. گاهی هم عوارض جانبی داروها سرمنشاء این درد می شود به طوری که حتی مصرف بیش از حد داروهای مسکن نیز می تواند عامل آن باشد؛ پزشکان استامینوفن، آسپیرین و ایبوپروفن را مهمترین مسکن هایی می دانند که عامل بروز سردرد در سمت راست سر می شوند. این مسکن ها که اغلب برای درمان میگرن کاربرد دارند، اگر بیش از ۱۰ روز در ماه مصرف شوند خود به محرک سردرد تبدیل می شوند. از دیگر دلایل بروز سردرد در سمت راست سر می توان به موارد زیر اشاره نمود: آلرژی ها، متورم شدن رگ های مغز، خستگی مفرط، ضربه به سر، عفونت - از جمله سینوزیت، نوسانی شدن قند خون به دلیل برنامه غذایی نامتعادل، کشیدگی و یا سفت شدن عضلات گردن، تومورهای مغزی.

#### درد سمت راست سر نشانه چیست؟



برای شما هم پیش آمده که مدتی یک نیمکره سرتان درد بگیرد؛ گاهی این درد آنقدر شدید می شود که بینایی، شنوایی و حتی استراحت روزانه را از شما سلب می کند؛ سردرد علت های زیادی دارد که پزشکان برای تسکین آن چند روش