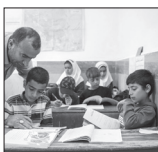


۲ هزار نفر جذب آموزش و پرورش می شوند



۲۳۲ خبرنگار بیمه شده صندوق اعتباری هنر هستند



اصلاح سبک زندگی در کنترل دیابت حرف اول را می زند



یادداشت اول

گاه

سخت نوشتن

با مسوولیت سردبیر

می گویند نوشتن سخت است، زایلیدن است، به هم پیچیدن است و دهها خیال پردازی دیگر که پرداخته اند اما همه این تصویرسازی ها برای گاهی است که زمین و زمان اندکی همراهی کند، کمی موافق تدبیر باشد و اندکی شرایط بکام، اما در روزگاری که هیچکس خوش نیست، نوشتن چیست؟ چگونه می توان نوشت هنگامی که دلی خوش نیست، کسی لبخند نمی زند، سگرمه ها در هم و هوا سرد است و دست ها در جیب، نفس کز گرمگاه سینه می آید برون ابری شود تاریک و حالی برای شادمانی و طرب نیست از چه بنویسی که حال مردمت خوش شود؟ اصلا آیا مردمت را می توان با این نوشته ها دلخوش کرد؟ پس اگر نمی توانی چرا می نویسی؟ برای که می نویسی؟ مردمی که هزار گرفتاری در معیشت دارند آیا حوصله خواندن درباره روزها و شبهای تاریخی را دارند؟ آنها که گرفتار نان شب هایشان هستند و ذهنشان نگران لقمه ای برای فرزندانشان چه؟ آنها منتظر نوشته های شمایند؟ یا نه آنها که مریضی در منزل دارند و داروخانه به داروخانه به دنبال داروی بیمار می گردند و نیست چطور؟ آری گفتن از نداشتن، نوشتن از فقر، سرودن از ناداری یک چیز است اما زندگی در فقر، غوطه خوردن در ناداری و نداشتن اجاره خانه ماه، چیز دیگری است، آنها دانستن است و این فهمیدن که جناب سعدی نیکو گفته است:

خفتگان را خبر از عالم بیداران نیست تا غمت پیش نیاید غم مردم نخوری باری برای ما نیز چنین است اما نمی توانیم راوی همه دردهای مردمان باشیم و از این بابت شرمسار آزادی، تاریخ و مردمان هستیم اما ملارا می کنیم و تلاش می کنیم تا آنجا که می توانیم نمک بر زخم نپاشیم و امیدوار آمدن روزهای شاد و آرام برای ایران عزیز باشیم. روزی که مردمان لبخند به لب داشته باشند و غصه ها را به گوشه ای از خاطرات دیروز ریخته باشند و همه دلشان خوش باشد. پس به امید آن روز خواهیم نوشت و خواهیم ماند.



گلابه تجار از کمبود امکانات راه آهن اینچه برون



موانع اجرای نهضت ملی مسکن مددجویان را رفع کنید



سرهنگ ثریا و محله شاهزاده قاسم گرگان!

فقر اقتصادی

فقر فرهنگی



سلامت تک تک اجزا را هم ببینیم. باید در جهان به این باور برسیم که ما تنها نیستیم. در این صورت آینده بهتری خواهیم داشت. متأسفانه اکثریت جمعیت کشور در زمینه حفظ محیط زیستمان و حیات وحش بی فرهنگ هستیم و این را خیلی ساده از ته سیگارهای فراوان رها شده در عرصه پارکهای جنگلی و معابر شهری و پارکهای شهری می توان دید. همچنین از رها سازی زباله های فراوان به ویژه پسماندهای پلاستیکی رها شده از خودروها در جاده های بین شهری و حمل زباله بر روی کاپوتهای خودروها می توان هر روزه مشاهده نمود. وقتی فقر فرهنگی از بین برود افرادی توانند نگاه بلند مرتبه تری را داشته باشند. در زمینه محیط زیست کمبود آموزش و سردرگمی وجود دارد تمام محیط زیست به صورت شبکه پیچیده ای بهم متصل است و مثلثی می توانیم راجع به یوز صحبت کنیم و به فلهاینگو توجه نکنیم و یا از زنبور عسل غافل شویم و یا برایمان روشن کردن آتش بر روی زمین جنگلهای هیرکانی مهم نباشد.

ادامه در صفحه ۲

محمد اسماعیل اسدی - فقر جزء پدیده هایی است که فقط شامل نداشتن ثروت و پول نیست، در زندگی اجتماعی اگر فردی از لحاظ فرهنگی بی صلاحیت باشد دچار فقر فرهنگی شده است بی شک بستر امنیتی جامعه از راه فرهنگ و اطلاع رسانی مناسب صورت می گیرد و اگر ساختار جامعه ای به شکل مطلوب آماده باشد، ناهنجاری ها، جرایم و تخلفات به حداقل می رسد. انسان در گذشته های دور جزئی از طبیعت بوده و رفته رفته طی قرن ها خودش را از طبیعت جدا کرده است. حیات وحش، بستر تکامل انسان بوده و به ناچار نمی توانیم خودمان را جدای از حیوانات وحشی بدانیم. در رابطه با جانوران وحشی می توان گفت: جانوران وحشی، حیواناتی هستند که بدون دخالت انسان، به صورت طبیعی زندگی می کنند مثلاً در کشور بیش از ۵۰۰ گونه پرنده یا پستانداران، ماهی ها، دوزیستان، مجموعه حیات وحش جانوری ما را تشکیل می دهند. از دید سیستمی وقتی به موضوع نگاه کنیم و جامع نگر باشیم، طبیعت مجموعه ای است از گیاهان، جانوران و شرایط محیط بی جان.

بنابراین به همان نسبت که یکی از گونه های جانوری از طبیعت حذف شود و در معرض خطر انقراض قرار بگیرد طبیعت به مشکل بر می خورد. انسان هم به طبیعت وابسته است و اگر پشتوانه ای به عنوان طبیعت نداشته باشد مطمئناً آسیب می بیند. باید مشکل را در اطلاع رسانی دانست، وقتی به اندازه کافی اطلاعات ندهید که طبیعت چقدر ارزشمند است و تمام انسان ها وابسته به طبیعت هستند، بدیهی است که بیگانگی با طبیعت و حتی خصومت با طبیعت را شاهد خواهیم بود. محیط

ادامه تیر اول

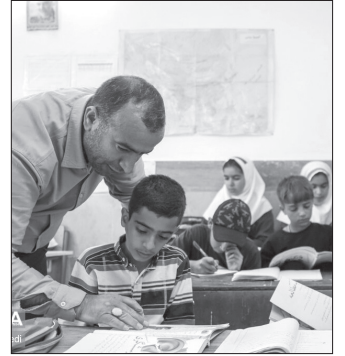
اما چگونه می توانیم کمی با فرهنگ محیط زیستی باشیم و هر روز از زمین خود به عنوان تنها سیاره قابل زیست محافظت کنیم؟ کاهش مصرف استفاده - مجدد و بازیافت، دورریزهای خود را کاهش دهیم تا از منابع طبیعی محافظت کنیم. اقدامات داوطلبانه - برای پاکسازی در جامعه خود داوطلب باشیم. صرفه جویی در مصرف آب - هرچه

آب کمتری مصرف کنیم، رواناب و فاضلاب کمتری به اقیانوس ها وارد خواهد شد. خرمنلانه خرید کنیم - پلاستیک کمتری بخریم، کیف خرید داشته باشیم، مد پایداری (چیزهایی که همیشه مد هستند)، را انتخاب کنیم. از لامپ هایی با عمر طولانی - استفاده کنیم. لامپ های کم مصرف باعث کاهش انتشار گازهای گلخانه ای می شوند. یک درخت بکاریم - یا خانه خود را با گیاهان آپارتمانی سبز نگه داریم. - در طبیعت و جنگل از روشن کردن آتش پرهیز کنیم. - با حیوانات مهربان باشیم و موجب اذیت و آزار آنان نشویم.

پژوهشگر بین المللی آب و خاک و دوستدار محیط زیست

خبر

۲ هزار نفر جذب آموزش و پرورش می شوند



مدیرکل آموزش و پرورش گلستان با بیان اینکه امسال ۲ هزار گلستانی جذب آموزش و پرورش می شوند، گفت: افزون بر این، جذب ۲۰۰ نیروی دیگر نیز در دستور کار قرار دارد. به گزارش روابط عمومی، سیدرضا نظری اظهار کرد: با توجه به بازنشستگی برخی معلمان در گلستان، تدابیر لازم برای تامین نیروی انسانی اندیشیده شده و تلاش می کنیم همچون پارسال هیچ کلاس درس در استان بدون معلم نماند. وی با بیان اینکه تمهیدات لازم برای آغاز مهر بانشاط در گلستان اندیشیده شده است، تاکید کرد: اقدامات مختلف از جمله تجهیز مدارس، ثبت نام دانش آموزان، کلاس بندی و امثال آن در کارگروه پروژه مهر پیگیری شده است. نظری با بیان اینکه امسال ۳۸ هزار دانش آموز کلاس اولی در گلستان سال تحصیلی جدید را آغاز می کنند، تصریح کرد: ۳۵ هزار نفر از این دانش آموزان، ثبت نام خود را قطعی کردند و مابقی آنها نیز در حال تکمیل روند ثبت نام هستند. وی با بیان اینکه آغاز ثبت نام دانش آموزان میان پایه از دهم تیر ماه ابلاغ شد، افزود: دانش آموزان فنی و حرفه ای و کار دانش نیز پس از انتخاب رشته، می توانند برای ثبت نام اقدام کنند. مدیرکل آموزش و پرورش گلستان با اشاره به اینکه روند ثبت نام دانش آموزان گلستانی تا اول شهریور ماه سال جاری به پایان می رسد، گفت: براساس پیش بینی ها، در سال جاری ۴۲۵ هزار دانش آموز گلستانی به مدرسه می روند.

۲۳۲ خبرنگار بیمه شده صندوق اعتباری هنر هستند



از خبرنگاران مبنی بر حجم بالای ترافیک در شهر گرگان و گنبدکاووس گفت: افزایش ناوگان حمل و نقل عمومی در پیشگیری از بروز ترافیک در دستور کار قرار دارد که از ۶۱ دستگاه ناوگان حمل و نقل عمومی، ۲۰ دستگاه تحویل شده و مابقی نیز در فرایند تحویل است. وی علل عمده بروز ترافیک در گرگان را افزایش قابل توجه وسایل نقلیه برشمرد و افزود: وسایل نقلیه در شهر گرگان طی ۱۰ سال گذشته ۳۰۰ برابر شده از سویی دیگر عرض معابر زیاد نشده و باید به سمت ارتقای ناوگان حمل و نقل عمومی حرکت کنیم.

پرداخت شد. متین ادامه داد: براساس ضوابط، آگاهی های دستگاه های اجرایی باید به روزنامه های سراسری پرداخت شود که تلاش می کنیم هفته نامه ها نیز مشمول دریافت آگاهی شوند. معاون هماهنگی امور عمرانی استان گلستان نیز در این جلسه، حل مشکل مسکن خبرنگاران را منوط به تشکیل شرکت تعاونی به تفکیک شهرستان ها دانست و تاکید کرد: کسانی که در شهرها زمین دارند، می توانند با دریافت وام هشت میلیارد ریالی برای ساخت مسکن اقدام کنند. سیدمهملی مهابادی در پاسخ به سوال یکی

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گلستان با بیان اینکه بیمه خبرنگاران از طریق صندوق اعتباری هنر انجام می شود، گفت: براساس آخرین آمار ۳۳۲ خبرنگار گلستانی، بیمه شده صندوق اعتباری هنر هستند. به گزارش روابط عمومی، الهام متین اظهار کرد: ۱۲۹ نفر از خبرنگاران گلستانی به همراه خانواده های خود، بیمه تکمیلی هستند که در ازای آن ۱۰ میلیارد ریال یارانه بیمه تکمیلی از محل صندوق اعتباری هنر پرداخت شده است. وی افزود: پارسال ۱۷ میلیارد ریال در قالب آگهی و براساس اولویت به رسانه های استان گلستان

همراه بودند را سرفراز، کمتر دیدم که از خط اعتدال و انصاف خارج شده باشند. با آنکه دکتر مکتبی و همسر ایشان، دارای عقاید و نگاه های سیاسی و اجتماعی ویژه خود هستند، شاهد بودم که هیچ سیم خازداری برای جناح های گوناگون نکشیدند. انگار قایقی ست که برای همه به یک اندازه جا دارد. در طول همه ی این سال ها مفتخر بوده ام که یادداشت ها، شعرها و مقالاتی را از بنده در صفحات گلشن مهر به چاپ رسانده اند. وقتی اهتمام و تعهد تیم روزنامه گلشن مهر را می بینم، به یاد جمله ای از نیچه می افتم. آنجا که می گوید: آنچه آدمی را والا می کند، مدت احساس های والا در اوست، نه شدت آن احساسات. و به نظر ثبت روزنامه ی گلشن مهر به عنوان یک برند لایق اعتنا و شایسته در استان گلستان، آینه ی تمام قد همین جمله بود. برای تمام مخاطبین نشریه، بعد از ۲۵ سال استمرار در قالب هفته نامه و روزنامه بدیهی و روشن است که صاحبان این روزنامه برای تداوم بخشیدن به چاپ و انتشار مستمر و بی وقفه ی این چشمه ی زلال، خون دل ها خورده و عاشقی ها کرده اند. بر خودم فرض دانستم تا ضمن تبریک ۲۵ سالگی روزنامه وزین گلشن مهر، به احترام عوامل اجرایی آن بر خیزم و زمزمه کنم: آزادی، لایق ملتی است که به عنصر آگاهی متصل باشد.

اجتماعی، ورزشی و ... در داخل و خارج استان، خیلی ساده و صمیمی طلب کمک کردند و پاسخ هایی موثر و زیبا گرفتند. همه با هم خود را سهیم در برافراشته نگه داشتن بیرق آگاهی دانستند و نقش شان را به

نشریات محلی در واقع

محل ثبت تاریخ جغرافیایی

یک منطقه هستند که در آنها خبرنگارانی

صدیق سعی به اعتلای دانایی

و دانگری می کنند

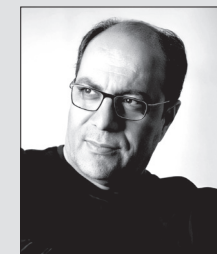
درستی ایفا کردند. خیلی از تیرها و خیرها، حکم وضو گرفتن حضرات امام حسن (ع) و امام حسین (ع) را برای مسئولین خادم داشتند. آنان که با چراغ فروزان اندیشه و خبر درست، مشکل داشتند را روسیاه کرد و آنان که

حسین ضمیری - انتخاب خودآگاه رسالت، عاشقی می خواهد. این که در برهه ای از زندگی خود بپذیری که قسمتی از ارتقای سطح دانایی جامعه بر عهده ی توست و این تعهد را با جان و مال و خانواده به نیکویی ادا کنی؛ دست مرزبازی مضاعف دارد. کلمات همیشه باری سنگین را به دوش می کشند آنگاه که خردورزانی دغدغه مند و کنشگرانی مطالبه جو آنها را در راه استقرار عقلانیت، مدنیت و پیشرفت به کار می گیرند. قلم آگاه و قلمران عالم، بستری برای گفتگو، ارزیابی و ارائه ی راهکارهای نوین می خواهد، همچنان که اخبار به روز و شفاف صفحات واقعی و یا مجازی موجود برای ثبت در تاریخ می طلبد. نشریات محلی در واقع محل ثبت تاریخ جغرافیایی یک منطقه هستند که در آنها خبرنگارانی صدیق سعی به اعتلای دانایی و دانگری می کنند. ۲۵ سال است که روزنامه گلشن مهر را به خوبی می شناسم. ۲۵ سال است که دست و پنجه نرم کردن عوامل اجرایی این نشریه ی وزین را از نزدیک دیده ام و لمس کرده ام. در طول این همه سال، اگر فردی، فعالیت و رخدادی قابل معرفی، پیگیری و اطلاع رسانی ویژه ای بود، به هیچ جناح بندی و سوءگیری خاصی به رسالت شان پرداختند. از دانایان و عالمان حوزه های مختلف برای توسعه ی اقتصادی، فرهنگی،



۲۵ سال عاشقی

اگر می خواهید همه ی خواب های تان تعبیر شوند اول باید بیدار شوید ج.م.باور



اصلاح سبک زندگی

در کنترل دیابت حرف اول را می زند



یک متخصص داخلی و غدد می‌گوید: مهم‌ترین عاملی که می‌تواند نشان بدهد، فرد در سال‌های آینده مبتلا به دیابت می‌شود یا نه، پیش دیابت بودن است. به گزارش ایرنا زندگی، دکتر نسرين بابازاده متخصص داخلی و غدد در گفت‌وگو درباره سبک زندگی، عدم تحرک و رژیم‌های غذایی نامناسب که باعث بیماری گوناگون از جمله دیابت می‌شود و یکی از چالش‌های مهم حوزه سلامت در سراسر دنیا است، گفت: دیابت تبدیل به یک معضل جهانی شده است. در حال حاضر در دنیا چیزی حدود ۵۰۰ میلیون بیمار دیابتی وجود دارد یعنی از هر ۱۰ نفری که در کره زمین هستند، یک نفر آن‌ها مبتلا به دیابت است. عدد عذ زیاد است، به نظر می‌رسد طی ۷۰ سال آینده این ۵۰۰ میلیون تبدیل به چیزی حدود ۷۰۰ تا ۷۵۰ میلیون بیمار دیابتی شود که آمار بالایی است. این متخصص در ادامه گفت: دیابت یک بیماری متابولیکی است، که قند خون بیمار به صورت مزمن بالاست و این بالا بودن قند خون بیمار در طول زمان، یک سری عوارضی را در بدن او ایجاد می‌کند که مهم‌ترین این عوارض، عوارض قلبی و عروقی، کلیوی و چشمی است. اما در کنار این عوارض می‌تواند باعث آسیب به اعصاب محیطی شود. خیلی وقت‌ها بیماران دیابتی اگر دقت کرده باشند می‌گویند، پای‌هایم حس ندارد یا گزگز یا درد شدید دارد در حالی که بیمار نتواند حتی شب‌ها بخوابد، این‌ها باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن‌شان می‌شود. ممکن است باعث ایجاد یک سری زخم‌ها در پای‌هایشان شود که در نهایت منجر به قطع عضو شود. دیابت بیماری است که شاید خیلی از وقت‌ها، بیماران آن را جدی نمی‌گیرند، اما در نهایت موقعی متوجه اهمیت این بیماری و درمان آن می‌شوند که عملاً عوارض اتفاق افتاده است و دیگر در آن فاز، کار زیادی نمی‌شود برای این بیمار انجام داد.

مکانیزم دیابت در بدن

وی افزود: وقتی غذا می‌خوریم و قند خون ما بالا می‌رود از لوزالمعده یا همان پانکراس هورمون انسولین ترشح می‌شود که به هر عسلتی پانکراس نتواند انسولین ترشح کند یا نه، پانکراس انسولین را ترشح کند اما سلول‌های بدن نسبت به این پانکراس مقاوم باشند در واقع انسولین نتواند روی آن سلول‌ها اثر بگذارد که بتواند قند را از خون وارد سلول کنند، دیابت اتفاق می‌افتد.

عوامل موثر در ایجاد دیابت

بابازاده خاطر نشان کرد: چاقی، سبک زندگی بی‌تحرک، رژیم غذایی نامناسب و ژنتیک (خیلی نقش مهمی دارد)، نارسایی پانکراس یا لوزالمعده (به هر علتی که باشد)، یک سری از بیماری‌های خودایمنی (یعنی این که خود سیستم ایمنی بدن باعث آسیب به سلول‌های لوزالمعده می‌شود تا نتواند انسولین ترشح کند) و در نهایت یک سری از داروها می‌توانند قند خون فرد را بالا ببرند. وی در ادامه می‌گوید: مهم‌ترین عاملی که می‌تواند نشان بدهد فرد در سال‌های آینده مبتلا به دیابت می‌شود یا نه، پیش دیابت بودن است. افرادی که مبتلا به پیش دیابت هستند، سالانه چیزی حدود ۱۰ درصد این افراد تبدیل به بیماران دیابتی می‌شوند و در نهایت ۷۰ درصد بیماران که مبتلا به پیش دیابت هستند، تا آخر عمرشان به دیابت مبتلا می‌شوند. در ایران آماری که از افراد پیش دیابتی داریم، تقریباً ۲۵ درصد است، که باز عدد قابل ملاحظه‌ای است، یعنی تقریباً از هر چهار فردی که در ایران زندگی می‌کنند یک فرد مبتلا به پیش دیابت است.

پیش دیابت چیست؟

این متخصص در تعریف پیش دیابتی گفت: وضعیتی است، که قند خون فرد نرمال نیست، اما در حالی هم نیست که ما بخوایم لفظ بیمار دیابتی را به این فرد اطلاق کنیم، چیزی ما بین این دو است. تشخیص پیش دیابت را ما بر اساس قند خون ناشتا، قند خون سه ماهه یا بر اساس تست تحمل گلوکز می‌گذاریم. در این تست، یک محلول شیرینی که حاوی

۷۵ گرم گلوکز است به مریض می‌دهیم تا بنوشد، دو ساعت بعد قند خون‌اش را چک می‌کنیم و بر اساس آن می‌توانیم بگوییم که فرد مبتلا سالم یا مبتلا به پیش دیابت است.

اهمیت شناسایی بیماران پیش دیابتی

وی در پایان تاکید کرد: به خاطر این که اگر در این مرحله بیمار شناسایی شود با یک سری از اقدامات می‌تواند قند خون‌اش را نرمال کند و احتمال ابتلا به دیابت را کم یا صفر کند. مسئله دومی که وجود دارد این است که مطالعاتی که طی سال‌های اخیر انجام شده است نشان داده است که یک سری از عوارض مثل بیماری‌های قلبی یا عروقی یا بیماری‌های کلیوی از زمانی که فرد مبتلا به دیابت می‌شود، شروع نمی‌شود از زمانی شروع می‌شود که فرد مبتلا به پیش دیابت است یعنی هنوز بیمار قندش به ۱۳۶ نرسیده، شاید یک قند معمولی‌تر در حد مثلاً ۱۱۰ یا ۱۰۵ داشته باشد، اما از همان زمان آن روند تصلب شریانی فرد شروع شده است، پس شناسایی زود هنگام از این جهت هم اهمیت دارد.

مهم‌ترین قدم برای جلوگیری از دیابت

یک متخصص داخلی و غدد می‌گوید: مهم‌ترین اقدام اصلاح سبک زندگی فرد جهت کاهش وزن مناسب است. مطالعات زیادی نشان داده است که اگر بیمار در مرحله پیش دیابت و حتی در مرحله اولیه دیابت، کاهش وزنی در حد هفت تا ده درصد داشته باشد، دیابت دچار پسرقت می‌شود و فرد قند خون نرمالی می‌تواند قند مثلاً فردی با وزن ۷۰ کیلوگرم با کاهش وزنی حدود پنج تا هفت کیلوگرم وزن می‌تواند قند خون نرمالی داشته باشد. کاهش وزن باید به صورت اصولی، به تدریج و با صبر و حوصله باشد، راه حل جادویی که بتواند کاهش وزن سریع و بدون عارضه بدهد، وجود ندارد، کاهش وزن مناسب و ایده‌آل در طول یک ماه چیزی بین دو تا چهار کیلوگرم است. وقتی کاهش وزن سریع و ناگهانی باشد، فرد به جای چربی، عضله از دست می‌دهد، یعنی این کاهش وزن نه تنها به کاهش قند و چربی خون کمکی نکرده است، بلکه به محض این که فرد رژیم غذایی‌اش را ول کند، وزن با سرعت و شدت بیشتری بر می‌گردد. جدای از آن کاهش وزن ناگهانی، احتمال ابتلا به کبد چرب را هم بالا می‌برد. هیچ دمنوش گیاهی وجود ندارد که چربی‌سوز باشد، بلکه مصرف بی‌رویه آن‌ها گاهی باعث صدمات جدی به کلیه و کبد می‌شود. راه حل اصلی کاهش وزن کاهش کالری دریافتی است. ورزش باعث کاهش وزن نمی‌شود اما ما حتماً توصیه می‌کنیم، که فردی که رژیم کاهش وزن گرفته کنارش حتماً ورزش داشته باشد، چون ورزش کردن باعث می‌شود عضلات ما حفظ شود و عضله از دست ندهیم و مسئله دوم این است که ورزش کردن باعث می‌شود که وزن ما ثابت بماند.

چه کسانی باید غربالگری دیابت را انجام دهند؟

همه افراد با سن ۳۵ سال و بیشتر باید سالی یک بار آزمایش غربالگری از جهت دیابت انجام دهند. البته در بعضی از افراد ضروری است از سنین پایین‌تر غربالگری انجام شود، مثلاً بیمارانی که اضافه وزن یا سبک زندگی بی‌تحرکی دارند، سابقه خانوادگی دیابت، چربی خون یا فشار خون بالا دارند یا خانم‌هایی که مبتلا به سندروم تخمدان پلی‌کستیک یا همان تنبلی تخمدان هستند.

مصرف شوند. مصرف بی‌رویه میوه‌جات شیرین باعث چاقی و کبد چرب می‌شود. واضح است که در یک رژیم غذایی سالم انواع غذاهایی که فیبر دارند مثل سبزیجات، محصولات دریایی، حبوبات، تخم مرغ و لبنیات کم چرب باید وجود داشته باشد.

اهمیت ورزش در کاهش وزن چیست؟

نکته‌ای که باید توجه داشته باشیم این است که راه حل اصلی کاهش وزن کاهش کالری دریافتی است. ورزش باعث کاهش وزن نمی‌شود اما ما حتماً توصیه می‌کنیم، که فردی که رژیم کاهش وزن گرفته کنارش حتماً ورزش داشته باشد، چون ورزش کردن باعث می‌شود عضلات ما حفظ شود و عضله از دست ندهیم و مسئله دوم این است که ورزش کردن باعث می‌شود که وزن ما ثابت بماند، یعنی به نگهداری آن کاهش وزن کمک می‌کند، اما اگر فردی رژیم غذایی خودش را رعایت نکند و فقط صرفاً بخواد با ورزش به کاهش وزن برسد این موضوع امکان ندارد. همه آدم‌ها باید در طول هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط تا شدید داشته باشند. البته ۱۵۰ دقیقه باید در سه تا پنج روز تقسیم شود و بیشتر از ۴۸ ساعت هم فاصله بین تمرین‌ها نباشد. به مرور باید زمان ورزش افزایش یابد اما برای شروع در حد ۱۵۰ دقیقه در هفته مناسب است. البته ورزش به تنهایی کفایت نمی‌کند و در کنار آن باید فرد در طول روز به میزان کافی تحرک داشته باشد، یعنی اگر فردی کل روز کم تحرک است، اصطلاحاً پشت میز نشین است و هر جایی که می‌خواهد برود با ماشین می‌رود حتی با ورزش روزانه نیم ساعت هم به هلف مطلوب نمی‌رسد. پس مهم است در عین حالی که مریض ورزش روزانه و هفتگی مناسبی دارد، در طول روز هم تحرک به اندازه کافی داشته باشد. یعنی یک مسافت‌هایی از پیاده‌روی کند، همه جا با ماشین نرود یا اگر کارش جوروی است که پشت میز می‌نشیند هر نیم ساعت از ۴۰ دقیقه بلند شود و قدمی بزند، تا جایی که می‌تواند از پله‌ها بالا و پایین برود از آسانسور خیلی استفاده نکند. برعکس آن هم هست تحرک روزانه جای ورزش منظم را نمی‌گیرد، مثلاً وقتی به خاتم‌ها توصیه می‌شود ورزش کنند، اکثراً می‌گویند که صبح تا غروب داریم در خانه کار می‌کنیم، تحرک داریم و نیاز به ورزش نداریم! درست است که تحرک داشتن خوب است اما جای ورزش را نمی‌گیرد یعنی ورزش منظم در کنار یک سبک زندگی پرتحرک می‌تواند اثرات مثبت بسیار بهتری داشته باشد تا هر کدام تنهایی.

در مرحله پیش دیابت فرد با چه اقداماتی می‌تواند موانع پیشرفت آن شود؟

مهم‌ترین اقدام اصلاح سبک زندگی فرد جهت کاهش وزن مناسب است. مطالعات زیادی نشان داده است که اگر بیمار در مرحله پیش دیابت و حتی در مرحله اولیه دیابت، کاهش وزنی در حد هفت تا ده درصد داشته باشد، دیابت دچار پسرقت می‌شود و فرد قند خون نرمالی می‌تواند، پیدا کند. مثلاً فردی با وزن ۷۰ کیلوگرم با کاهش وزنی حدود پنج تا هفت کیلوگرم وزن می‌تواند قند خون نرمالی داشته باشد. کاهش وزن باید به صورت اصولی، به تدریج و با صبر و حوصله باشد، راه حل جادویی که بتواند کاهش وزن سریع و بدون عارضه بدهد، وجود ندارد، کاهش وزن مناسب و ایده‌آل در طول یک ماه چیزی بین دو تا چهار کیلوگرم است. وقتی کاهش وزن سریع و ناگهانی باشد، فرد به جای چربی، عضله از دست می‌دهد، یعنی این کاهش وزن نه تنها به کاهش قند و چربی خون کمکی نکرده است، بلکه به محض این که فرد رژیم غذایی‌اش را ول کند، وزن با سرعت و شدت بیشتری بر می‌گردد. جدای از آن کاهش وزن ناگهانی، احتمال ابتلا به کبد چرب را هم بالا می‌برد. هیچ دمنوش گیاهی وجود ندارد که چربی‌سوز باشد، بلکه مصرف بی‌رویه آن‌ها گاهی باعث صدمات جدی به کلیه و کبد می‌شود. راه حل اصلی کاهش وزن کاهش کالری دریافتی است. ورزش باعث کاهش وزن نمی‌شود اما ما حتماً توصیه می‌کنیم، که فردی که رژیم کاهش وزن گرفته کنارش حتماً ورزش داشته باشد، چون ورزش کردن باعث می‌شود عضلات ما حفظ شود و عضله از دست ندهیم و مسئله دوم این است که ورزش کردن باعث می‌شود که وزن ما ثابت بماند.

چگونه می‌توان کالری دریافتی را کم کرد؟

باید میزان کربوهیدرات و غذاهای نشاسته‌ای (نان، برنج، ماکارانی، سیب زمینی و...) و چربی‌ها محدود شود. از مصرف قندهای ساده باید حتماً خودداری شود. منظور از قندهای ساده، انواع نوشیدنی‌های شیرین، شیرینی و شکلات هستند که به شدت سطح قند خون را بالا می‌برند و به سرعت در بدن تبدیل به چربی می‌شوند. قندهای ساده طبیعی هم می‌توانند باعث افزایش قند خون، باعث کبد چرب و چاقی شوند. خیلی وقت‌ها مریض‌های ما فکر می‌کنند، خرما، عسل، کشمش، موز و... را به هر اندازه‌ای می‌توانند استفاده کنند، که این باور کاملاً اشتباه است. باور اشتباه دیگری که وجود دارد این است که آب میوه طبیعی ضرر ندارد و مفید است. در حالی که یک لیوان آب میوه، عصاره سه یا چهار میوه است، مضاف بر این که چون در آب میوه فیبر وجود ندارد قند خون را خیلی سریع‌تر بالا می‌برد، اما میوه تازه چون فیبر هم داخل‌اش است، قند خون خیلی آهسته‌تر آزاد می‌شود. پس میوه‌ها باید به صورت تازه (نه به صورت میوه خشک، لواشک و آب میوه) و به اندازه (۲-۴ واحد)

آیا تنها اصلاح سبک زندگی برای فرد مبتلا به پیش دیابت، کافی است؟

خیر، در برخی موارد پزشک غدد یا داخلی ممکن است برای بیمارانی که به نظر پرخطرتر باشند، مثل افرادی که سابقه خانوادگی دارند، افرادی که وزن بالاتری دارند، یا چربی خون و فشار خون دارند، دارو با دوزهای پایین شروع کند، تا از ابتلای فرد به دیابت جلوگیری شود و یا حداقل به تاخیر بیافند. در نهایت این که برای پیشگیری از کنترل عوارض قند خون، صرفاً پایین آوردن قند خون کافی نیست و مهم این است که در کنار آن، فشارخون و چربی خون فرد هم تنظیم شود.

با سازمان مجاهدین خلق ایران و البته با برخی دیگر از این نوع سازمانها منجمله حزب توده و سازمان چریکهای فدایی خلق ایران آشنا شده بودم. زمان سپری شد و در مهرماه سال ۵۷ من دانشجوی داروسازی دانشگاه تهران شدم و بطور همزمان هم با اوج گرفتن انقلاب عظیم اسلامی زندانیان سیاسی آزاد شدند. با توجه به روابطی که یکی از همکلاسیهای ما داشت خانم اشرف ربیعی (خانم اول مسعود رجوی) را برای یکسری جلسات عقیدتی دعوت کرد که هر هفته برگزار میشد (نامگذاری پادگان اشرف در عراق به خاطر تجلیل از نام همسر اول رجوی بود) و من به خوبی به یاد دارم که در جلسات و زمانی که از ایشان سوال میشد ایشان مقنعه اش را کنار میزد تا خوب بشنود و زمانی که با سوال بنده روبرو شد که این کار اسلامی نیست ایشان کر شدن گوشش را بر اثر شکنجه ساواک دانست. موضوع دیگری که باعث شد اطلاعات بنده از سازمان مجاهدین افزایش پیدا کند این بود که من و یکی از خانمهای کلاس به عنوان نمایندگان انتخاب شدیم. این خانم عضو سازمان بود و به خوبی به یاد دارم که در یکی از تظاهرات برگزار شده میلشیا در اطراف دانشگاه تهران به جرات میتوان گفت که حدود ۱۰۰ هزار نفر شرکت کرده بودند و سازمان، محل وزارت بازرگانی را در نزدیکی میدان ولی عصر محل پایگاه اصلی خود قرار داده بود. مطلب بعد که باید مقدار کمی درباره آن نوشت، وارد شدن سازمان به فاز نظامی و بر علیه جمهوری اسلامی است که خیلی خلاصه میتوان گفت: بررسی تحلیل های درون گروهی سازمان مجاهدین خلق برای ورود به فاز نظامی در ۳۰ خرداد ۱۳۶۰ می تواند ابعاد تازه ای از تفکرات تقاطعی و تروریستی را نشان دهد. تظاهرات ۳۰ خرداد - که از قضا مصادف با روزهای برکناری بنی صدر از فرماندهی کل قوا و به دنبال آن عدم کفایت سیاسی وی بود - نقطه عطفی برای سازمان در مقابله با جمهوری اسلامی به حساب می آید. به همین بهانه برخی از تحلیل های اعضای ارشد و کادریهای اصلی سازمان را در رسیدن به فاز نظامی مرور می کنیم. قاسم باقرزاده در خردادماه ۱۳۶۰ برای هواداران نهادهای محلات و دانش آموزی تحلیلی ارائه داد تا تمام بازوان سازمان در تظاهرات مسلحانه ۳۰ خرداد با هم هماهنگ باشند.

با حلف بنی صدر از فرماندهی کل قوا سیستم قصد حذف وی را از ریاست جمهوری دارد و این امر حتماً به وقوع خواهد پیوست. ما نباید این اجازه را تا آنجا که در توانمان هست به سیستم بدهیم، به خصوص که بنی صدر بین مردم پایگاه دارد و نیروهای بسیاری پشت سر او هستند که از او حمایت خواهند کرد. این مطالب برای آن گفته میشود تا جریان برای اشخاص و مخصوصاً جوانانی که آشنایی آنچنانی با سازمان مجاهدین ندارند یک پیش زمینه ذهنی پیدا کنند تا آنگاه بتوان در مورد پادگان اشرف در عراق حرف زد و فیلم ساخت و باعث تشویش اذهان نشد و ذهنها را مشوش نمود و فیلم باید انقدر واضح و روشن باشد تا برای بیننده ای که هیچ زمینه ای از سازمان ندارد مورد عنایت قرار گیرد.

و اما عملیات فروغ جاودان:

عملیات فروغ جاویدان در ساعت ۱۵:۳۰ روز ۳ مرداد ماه سال ۶۷ آغاز شد. با حمایت کامل ارتش عراق در روز حمله و آغاز عملیات نیروهای نظامی وابسته به سازمان مجاهدین خلق که با نام ارتش آزادی بخش نامگذاری شده بودند، فاصله مرز قصر شیرین تا منطقه تنگه چهارزبر در ۳۴ کیلومتری غرب کرمانشاه را با سرعت خیلی زیاد طی کردند. ساعت سه نیمه شب منافقین به نزدیکی خاکریز نیمه کاره چهارزبر رسیدند و جنگ در چهارزبر شدیدتر شد. منافقین مرتب ارتفاعات و خاکریز را می کوبند: توپوتوهای منافقین با سرعت به سمت خاکریز ما حرکت کرده و از میان آتش آربی جی هایی که سوی آنها شلیک می شد، عبور کردند تا این که یکی از خودروها با سرعت به خاکریز زد و از آن عبور کرد و رفت. در عین حال که نیروهای مستقر در اطراف جاده و پشت خاکریز

نتوانسته بودند مانع حرکت این خودروی منافقین شوند، دو گلوله از یک دولول ضد هوایی که در ارتفاعات مستقر بود، به این خودرو اصابت و آن را منهدم کرد. منافقین آن شب تا صبح هر چه زدند، به در بسته چهارزبر خورد و از عبور از این کمین گاه ناامید شدند. تا نیروهای کمکی برسند، هوانیروز مأمور می شود، ستون منافقین را بمباران کند. چهارم مرداد بالگردها و جنگنده های هوانیروز چندبار تجمع های منافقین را بمباران کردند، اما تأثیر زیادی در نابودی شان نداشتند. غروب روز چهارم، منافقین از گذشتن از چهارزبر ناامید شدند و نیروهای کمکی از جبهه های مختلف به کرمانشاه رسیدند؛ و نیروهای جنوب نیروهای ۲۷ محمدرسول الله، ۴۱ ثارالله و ۲۳ المهدی و لشکر تازه تأسیس ولی امر، حالا خبر حمله منافقین به تمام ایران رسیده بود و نیروهای مردمی و کارمندان ادارات راهی کرمانشاه شده و به منطقه آمده بودند. صبح روز پنجم مرداد محاصره منافقین کامل شد و خلبانان نیروی هوایی و هوانیروز، نیروهای منافقین را بمباران کردند. آقای هاشمی رفسنجانی در خاطرات خودش از این روز نوشته است: اسرای منافقین گفته اند که بنا داشته اند از محور سنندج هم بیایند و از دو محور به طرف تهران حرکت کنند. خیلی تصمیم

نگریه باز نمیشه!؛ لیلی عجاج یکی از کارگردانان زن حاضر در جشنواره فیلم فجر است؛ ناهید عزیزی کارگردان فیلم آه سرد دیگر کارگردان زن این دوره از جشنواره است؛ در دهه ۱۳۹۰ توجه بسیاری به فعالیت های منافقین در قالب ساخت فیلم های مختلف شده است؛ بهروز شعبی و محمدحسین مهدویان فیلمسازانی هستند که به بخشی از تاریخ این گروه تروریستی در آثارشان اشاره کردند؛ حضور ژاله صامتی در قامت یکی از مادرانی که فرزندش درگیر گروه منافقین شده است از جنابیت های فیلم سرهنگ ثریا است؛ در هنگام اکران فیلم در پردیس ملت، مادران فرزندان که در پادگان اشرف گرفتار گروهک منافقین شدند حضور داشتند؛ ژاله صامتی نقش یکی از مادرانی را ایفا کرد که سالها فرزندش گرفتار گروهک منافقین بود؛ این مادر در زمان نمایش فیلم در سالن جشنواره فجر با حالی دگرگون به تماشای فیلم نشست؛ بهزاد عبلی آهنگساز فیلم سرهنگ ثریا درباره کار خود اینگونه می گوید: برای خلق اثر هنری سعی می کنیم به روح اثر نزدیک شویم و من هم آثار مختلف را دیدم و زمانی که به روح اثر نزدیک شدم تصمیم گرفتم این طور کار کنم؛ گرچه دو جور کار انجام دادم و با مشورت خانم عجاج با همان تحلیل پیش رفتیم؛ سولوی کار براساس



دردک بود و صدای زنی بود که افکار را متوجه فرزندش کند؛ بازی درخشان خانم ژاله صامتی در فیلم سرهنگ ثریا حرفی برای گفتن نمی گذارد؛ او که در نقش سرهنگ ثریا یا خانم ثریا بختیاری، یکی از مادران مجاهدین را بازی می کند، آنقدر قدرتمند و درست بازی کرده است که شاید برای سال های سال، در کلاس های بازیگری باید درباره اش حرف بزنند؛ لیلی عجاج هم در این مسیر ثابت کرد که می خواهد در سینمای ایران، قله نشینی کند و صحنه هایی را به تصویر کشاند که فراتر از سنگوبی و نمایش اصل ماجرا بود؛ وی از آنچه در برهوت و غبار و بی رنگی می گذشت، روایت هنرمندانه ای دارد. سرهنگ ثریا از زاویه ای متفاوت به حضور سازمان مجاهدین خلق (منافقین) در پادگان اشرف می پردازد. در این فیلم ژاله صامتی با همان ویژگی های فنی همیشگی اش مجاهدت های یک زن را در مقام یک مادر به تصویر کشیده و به درستی مخاطب خود را تحت تأثیر گذاشته است. فیلم بدون آن که به درون گروهک منافقین ورود کند، شناخت و اطلاعات خوبی را به مخاطب منتقل می کند، بار عمده این شناخت نه از مسیر دیالوگ که ساده ترین روش ممکن است منتقل نمیشود بلکه خرده داستاتک های فیلم وظیفه این انتقال اطلاعات را به عهده دارند. فیلم یک مشخصه بزرگ دارد و آن روحیه قهرمانی است که تدریجاً به ثریا افزوده می شود. شخصیتی که ابتکار عمل بالایی داشته و در چند بزنگاه، ناجی تیمش است، زیرکی خاصی در لفافه به این کاراکتر تزریق شده که سبب میشود تا مخاطب بپذیرد و هیچ یک از افراد گروه به اندازه ثریا شایستگی رهبری آن جریان را ندارد.

عضو هیات علمی دانشگاه گلستان



سرهنگ ثریا و

محله شاهزاده قاسم گرگان!



حسین میانی

شاید تعجب کنید که چه رابطه ای بین فیلم سینمایی "سرهنگ ثریا" و محله شاهزاده قاسم گرگان وجود دارد؟ در سال ۱۳۵۴ روزی از روزها در محله ما (شاهزاده قاسم گرگان) سرو صدای زیادی به پا شد و زرمزه شد که در نزدیکی منزل یکی از دوستان قتلی صورت گرفته است و از درگیری پلیس با تروریستها سخن به میان آمد. در بازدید از مقتول که هنوز جسدش بر روی زمین افتاده بود و همچنین بازدید از منزل مورد استفاده مهاجمین (در نهایت مشخص نشد که تروریستها به کدام گروه وابسته بودند و ما هم با دیدن وسایل پخش شده در منزل و به دلیل عدم آشنایی با آنها و ... گروه های فعال در آن زمان به نام و یا ماموریت آن گروه پی نبردیم) چیزی دستگیرمان نشد و در حوالی همان سالها بود که شاه از همدستی مخالفین سرخ و سیاه دم میزد (منظور از مخالفین سرخ همانا کمونیستها و منظور از مخالفین سیاه همانا امام و دار و دسته اش بودند!). این ماجرا گذشت و ما گهگاهی در تلویزیون از مصاحبه های چهره هایی که دم از مخالفت با رژیم میزدند و از محاکمه این افراد فیلمهایی پخش میشد که معروفترین آن محاکمه خسرو گلسترخی بود. تا اینکه در سال ۱۳۵۴ که ما در محله میرکریم گرگان و در ماه مبارک رمضان مشغول بازی فوتبال بودیم و در پایان بازی و نزدیک افطار که من به طرف منزل در چوب بری در حال رفتن بودم چند برگه پلی کپی پیدا کردم که در آن در مورد سازمان مجاهدین خلق ایران توضیحات زیادی داده بود و بعلاها در سال ۱۳۵۶ که کتاب حسن و محبوبه شهید شریعتی به بازار آمده بود و ... دیگر کاملاً

آلودگی آفت مگس مدیترانه‌ای به ۷۵۰۰ هکتار رسید



معاون حفظ نباتات جهاد کشاورزی گلستان سطح مشاهده آلودگی آفت مگس مدیترانه‌ای در باغ‌های میوه استان را هفت هزار و ۵۰۰ هکتار اعلام کرد و گفت: تاکنون در پنج هزار هکتار از این باغ‌ها عملیات سم‌پاشی با توصیه کارشناسان و مشارکت باغداران به همراه توزیع بسته‌های حمایتی اجرا شده است. به گزارش روابط عمومی، عطیه کیانی اظهار کرد: در صورت انجام‌نشدن مدیریت تلفیقی شامل رعایت نکردن بهداشت باغات (مدیریت کف باغ، جمع آوری و برداشت

معاون حفظ نباتات شهرستان مراجعه کنند. معاون حفظ نباتات جهاد کشاورزی گلستان گفت: بیشترین خسارت آفت مگس مدیترانه‌ای در چند ماه اخیر مربوط به باغ‌های میوه هسته‌دار است و در صورت بی توجهی باغداران به توصیه‌های فنی، باغ‌های خرما، مرکبات و انار میزبان بعلی این آفت خواهند بود. کیانی با بیان اینکه حدود ۲۲ هزار هکتار از باغات میوه استان شرایط میزبانی برای این آفت را دارند، افزود: در صورت رعایت نکردن توصیه‌های فنی ذکر شده در دستور العمل‌های ارسالی برای مبارزه با مگس مدیترانه‌ای میوه و همچنین مطالب ارائه شده در کلاس‌های ترویجی، احتمال آلودگی باغ‌ها به این آفت دور از انتظار نیست. وی بیان کرد: با همکاری شهرداری‌ها بنرهایی با مضمون هشدارهای بهداشتی لازم برای مقابله با مگس مدیترانه‌ای در تمام نقاط استان گلستان نصب شد چرا که خیلی از خانه باغ‌ها و خانه‌های ویلایی دارای درختان میوه از جمله انجیر و خرما، به عنوان میزبان مگس هستند که در صورت عدم انجام عملیات کنترلی می‌توانند از کانون‌های آلودگی برای این آفت باشند. معاون حفظ نباتات جهاد کشاورزی

گلستان با اشاره به اینکه از سال ۱۳۹۰ این استان با آفت مگس مدیترانه‌ای مواجه شد، گفت: اگر باغداران در مدت ۲۱-۱۵ روز قبل از رسیدگی فیزیولوژیکی یا شروع رنگ گیری باتوجه به رقم اقدام به اجرای توصیه‌های فنی شامل تله گذاری، شکار انبوه و سم پاشی مطابق با دستورالعمل‌های اجرایی کنند، امکان مدیریت آفت قطعی است. وی گفت: این مجموعه در راستای فعالیت‌های ترویجی اقدام به اجرای طرح باغ‌های الگویی با مدیریت تلفیقی برای مگس مدیترانه‌ای میوه در تمام نقاط استان به تفکیک پهنه‌های تولیدی با مشارکت باغداران متقاضی کرده است. وی بیان کرد: مگس مدیترانه‌ای میوه، یکی از مخرب ترین آفات کشاورزی در جهان است که به بیش از ۳۵۰ گونه گیاهی از انواع میوه‌های درختی، درختچه‌ای، بوته‌ای و حتی سبزی و صیفی حمله می‌کند و نسبت به برخی از آنها از جمله هلو، سیب، شلیل، انجیر، خرما، گلابی، زردآلو و نارنگی پیش رس ترجیح میزبانی شدیدی دارد و در صورت عدم مدیریت، این آفت امکان خسارت تا ۹۰ درصد محصول را می‌تواند داشته باشد.

موانع اجرای نهضت ملی مسکن مددجویان را رفع کنید



مدیرکل کمیته امداد حضرت امام خمینی (ره) گلستان گفت: برطرف‌شدن موانع اجرای نهضت ملی مسکن مددجویان با کمک مسوولان دستگاه‌های ملی، ضروری است. عیسی بابایی اظهار کرد: بالا بودن درصد ارایه تسهیلات بانکی، نداشتن سهم آورده، نبود زمین برای ساخت مسکن در مناطق شهری و وجود شیوه‌نامه‌های اداری از جمله موانع سر راه شتاب اجرای نهضت ملی مسکن برای مددجویان ساکن در شهرهای این استان شمالی است. وی یادآور شد: هشت هزار مددجویی فاقد مسکن و ساکن در مناطق شهری استان گلستان برای برخورداری از مزایای نهضت ملی مسکن و خانه‌دار شدن در سامانه وزارت راه و شهرسازی نام‌نویسی کرده‌اند. بابایی ادامه داد: از ۸۵ هزار خانوار زیر پوشش خدمات کمیته امداد در گلستان، ۴۵ درصد آن ساکن مناطق شهری هستند. رییس اداره مسکن و ساختمان اداره کل کمیته امداد امام خمینی (ره) گلستان هم گفت: امسال ساخت هزار و ۵۰۰ مسکن برای مددجویان واجد شرایط این نهاد در استان هدف‌گذاری شده که تاکنون ۱۹۳ واحد ساخته شد، ۲۸۳ واحد در دست ساخت است و بقیه مراحل اداره معرفی به بنیاد مسکن انقلاب اسلامی و دریافت وام را طی می‌کند. مجید قلیپور با اشاره به این که تامین زمین برای ساخت خانه از سوی مددجویان ساکن در مناطق شهری یکی از مشکلات استفاده از طرح نهضت ملی مسکن در گلستان به شمار می‌رود، گفت: دستگاه‌های مرتبط استانی باید برای حل این مشکل پیشگام شوند. به گفته وی، تاکنون ۹۰ درصد خانوارهای مددجویی ساکن در مناطق روستایی استان که فاقد مسکن بوده‌اند، با حمایت دولت و خیرین، صاحب مسکن شده‌اند و بقیه خانوارها فاقد مسکن روستایی در منطقه نیز در دست شناسایی توسط این نهاد برای برخورداری از مسکن است.

۴۵۰۰ نوزاد مشمول تزریق واکسن پنوموکوک هستند

سینوس‌ها، مننژیت (عفونت پرده‌های مغز)، عفونت گوش میانی، پنومونی (سینه‌پهلو یا ذات‌الریه) و عفونت خون در کودکان زیر پنج سال می‌شود که در برخی مواقع منجر به بستری شدن کودکان در بیمارستان، ایجاد عوارض و گاهی مرگ آنان خواهد شد. وی مهمترین نحوه انتقال عفونت پنوموکوک را از طریق قطرات تنفسی در حین صحبت کردن و تماس نزدیک بین افراد دانست و گفت: میکروب از طریق فرد بیمار، ناقل سالم (فردی که آلوده به میکروب است اما علامت ندارد) و همچنین اشیاء آلوده با ترشحات بدن قابل انتشار است. کودکان کمتر از پنج سال و به ویژه کودکان کمتر از ۲ سال، نوزادان، کودکان مبتلا به نقص سیستم ایمنی، کودکان مبتلا به سوء تغذیه، کودکانی که شیر مادر دریافت نکرده‌اند نسبت به سایر کودکان، بیشتر در معرض ابتلا به عفونت

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گلستان میانگین سالانه تولد در استان را ۳۰ هزار نوزاد اعلام کرد و گفت: تزریق نوبت نخست واکسن پنوموکوک برای چهار هزار و ۵۰۰ کودک ۲ ماهه استان در حال انجام است. به گزارش روابط عمومی، موسی‌الرضا شبیهی اظهار کرد: میکروب پنوموکوک سبب بیماری‌هایی مانند سینوزیت (التهاب دریافت پوششی

پنوموکوک قرار دارند. همچنین قرار گرفتن در معرض دود سیگار و زندگی در شهرهای صنعتی و پرآلودگی سبب می‌شود افراد بیشتر در معرض عفونت پنوموکوک قرار داشته باشند. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گلستان افزود: با هدف جلوگیری از بیماری‌های ناشی از میکروب پنوموکوک، تزریق واکسن آن به صورت برنامه‌کشوری از ۱۳ مرداد ماه امسال به صورت همزمان در تمام استان‌ها آغاز شد و مراحل بعلی آن بعد از تزریق دوز نخست در ۲ ماهگی به ترتیب در چهار و ۱۲ ماهگی انجام می‌شود. شبیهی افزود: علاوه بر چهار هزار و ۵۰۰ کودک ۲ ماهه، تمام کودکانی که از این پس متولد می‌شوند، مشمول دریافت واکسن پنوموکوک خواهند بود. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقاء سلامت وزارت بهداشت، پس از واکسیناسیون، تب مختصر، درد، تورم، سفتی در محل

تزریق، بی‌قراری و تحریک‌پذیری کودک شایع است اما نگران‌کننده نیست. در صورت تورم و قرمزی محل تزریق واکسن برای کاهش میزان تورم و قرمزی می‌توان از یک پارچه سرد، مرطوب و تمیز برای محل تزریق استفاده کرد. والدین در صورت بروز تب، درد یا بی‌قراری کودک خود می‌توانند با کارکنان بهداشتی در مرکز جامع سلامت، پایگاه یا خانه بهداشت مشورت کنند و پس از واکسیناسیون، از پوشاندن لباس تنگ به کودکان که موجب فشار به محل تزریق می‌شود، باید خودداری کرد. طبق اعلام سیدمحسن زهرایی رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت، پیش بینی می‌شود که با واکسیناسیون پنوموکوک سالانه از مرگ و میر هزار نوزاد و همچنین بستری شدن بیش از ۵۵ هزار نوزاد در بیمارستان جلوگیری شود.



آگهی مناقصه عمومی



شهرداری گرگان در نظر دارد

نسبت به اجرای احداث پل قلعه حسن (با مشخصات بارگذاری شده در سامانه ستاد) با مبلغ برآورد اولیه ۶۷,۱۶۱,۵۸۵,۳۰۶ ریال (بدون تعدیل) بر مبنای فهرست بهاء و رسته کاری ابنیه - راه و باند از محل کد پروژه ۴۰۸۴۰۱ بودجه عمرانی شهرداری از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید، لذا افراد و شرکت های واجدالشرایط می توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۳ لغایت مورخه ۱۴۰۳/۰۶/۱۰ به سامانه ستاد آدرس اینترنتی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

سیدمحمد رضا سیدالنگی - شهردار گرگان - شناسه آگهی ۱۷۶۷۰۵۱

این روزها بلاگری گران تمام می شود



اگر بخواهید پادکست تولید کنید یا ویدئوی لایو پخش کنید می توانید از میکروفون های یقه ای دور شوید و به سمت رومیزی های ساده یا داینامیک ها بروید که برای هر ویدئویی، حتی لایو کیفیت بسیار بالایی دارند

این روزها حتی اگر نخواهید به خیل عظیم بلاگرهایی که روزمرگی ها را منتشر می کنند بپیوندید، باز هم برای موفقیت در مشاغل مختلف، به خصوص اگر فروشنده کالا یا خدماتی باشید، نیاز به تولید محتوای استاندارد در فضای مجازی دارید. به گزارش ایرنا زندگی، چند وقتی است دید کاربران فضای مجازی به بلاگرها منفی شده است؛ چون خیلی از آن ها که در زمینه بیان روزمرگی ها، آشپزی، چیدمان، سینما، کتاب و رستوران گردی فعال هستند نه تنها حرف تازه ای ندارند، بلکه با کمی تغییر، فقط در حال تولید و انتشار محتوا براساس آثار دیگران هستند. کافی است یک سناریو با قالب ابتدایی موفق و پایان بندی جذاب یا بامزه بگیرد؛ ناگهان اکسپلور اینستاگرام پر می شود از کلیپ های مشابه که فقط لوکیشن و آدم های شان متفاوت هستند. با این حال اگر شما می خواهید به جای یک بلاگر معمولی که مدام منتظر است از روی ایده های دیگران تولید محتوا کند، با ایده های اختصاصی و جالب، کسب و کار، خدمات یا دنیای خودتان را معرفی کنید؛ در کنار تکنیک کار شامل تسلط به نرم افزارهای ساده تدوین، خلاقیت های ساده گرافیکی، استفاده از موزیک روی کلیپ ها و ... به جنبه های سخت افزاری کار نیاز دارید که در این مطلب ضمن معرفی آن ها، محدوده قیمتی شان را هم توضیح خواهیم داد.

رینگ لایت از ۴۰۰ هزار تا ۶ میلیون تومان

رینگ لایت ها چراغ های حلقه ای بزرگی هستند که به اتصال چند چراغ ال ای دی کوچک به وجود آمده اند و برای ضبط ویدئو نور مناسب و متمرکز تولید می کنند. به هر حال اگر بخواهید کاری استاندارد را که خیلی هم حرفه ای نباشد، تولید کنید به جای رفتن به استودیو و کمک گرفتن از یک متخصص، به چنین ابزاری که کمک کند تصویر خوبی از محیط ارائه کنید، نیاز دارید. البته رینگ لایت ها چندین قابلیت آن که با آن ها طراحی نور دینامیک انجام داد و در چند لوکیشن به کار بیایند را ندارند. اما قطعاً برای یک کار ساده که جلوی دوربین بنشینید و صحبت کنید، کار راه انداز هستند. رینگ لایت ها انواع مختلفی دارند و با تنظیم دمای رنگ و کم یا زیاد شدن روشنایی در تولید عکس و ویدئو بسیار تاثیر گذارند. به عنوان مثال برای عکاسی سلفی رینگ لایت های سلفی، برای برگزاری کلاس آنلاین و لایو اینستاگرامی رینگ لایت های رومیزی و برای سالن های آرایش بزرگ و عکاسی حرفه ای رینگ لایت های پایه دار

۱۰ نکته طلایی برای تولید محتوای موفق

۱. اگر کافه، رستوران، آنلاین شاپ و... دارید حتماً اسم پیج، برند، هویت بصری محل فعالیت و نوع تولید محتوای تان باید در یک راستا باشد. به طور مثال برای مخاطب یک کتاب فروشی تولید ویدئوی فان در پیج آن کسب و کار چندان خوشایند نیست.
۲. سبک تان را در تولید محتوا پیدا کنید؛ انواع روش ها را امتحان نکنید. سعی کنید با یک دست فرمان جلو بروید حتی اگر خوب دیده نشدید.
۳. تعادل و تبادل با دیگران را در پست های مشترک، لایوهای هادفمنند و موضوعی و تولید محتوا فراموش نکنید تا هم کارتان بیشتر دیده شود هم فشار کار را بشکنید؛ اما با هر کسی هم تعامل نکنید.
۴. در هر شبکه و پلتفرمی متناسب با اقتضائات و مخاطب آن فعالیت کنید.
۵. مواظب باشید آن چنان سرگرم جذب مخاطب، دیده شدن و... نشوید که از معرفی محصول و خدمات یا کار اصلی تان بازمانید.
۶. اگر کارتان گرفت و تبلیغ جذب کردید، در ازای پول هر چیزی را تبلیغ نکنید.
۷. کلمات کلیدی، هشتک ها و شناخت الگوریتم یک شبکه اجتماعی در مسیر بهتر دیده شدن آن چه تولید کرده اید را جلی بگیرد.
۸. کار خوب، با اصالت و حرفه ای دیده می شود؛ به خصوص اگر دغدغه و خلاقیت را چاشنی آن کنید. پس زود دلسرد نشوید و سراغ روش های اشتباهی مثل خرید ممبر و فالوئر فیک و حتی واقعی نروید.
۹. آغاز یک ویدئو باید قلاب داشته باشد؛ میانه باید همراه کننده باشد و پایان بندی به یاد ماندنی. برخی چون شناخت دقیقی از اصول تولید محتوا ندارند روی ویدئو می نویسند «تهش قشنگه»، «تا آخر نگاه کن» و... یا به هر نحوی می خواهند تعامل مخاطب را با لایک و کامنت جلب کنند که جالب نیست.
۱۰. وقتی وارد کار تولید محتوا می شوید باید از مخاطب خود در فرم و محتوا جلوتر باشید تا حرفی برای گفتن داشته باشید، در عین حال از ترفندهای نرم افزاری به شکل ذوق زده ای استفاده نکنید و از طرفی کار را خشک و ساده جلو نبرید. نیاز مخاطب هدف تان را بشناسید تا محتوای تان برایش کاربردی باشد و خواسته اش را پیدا کنید تا محتوا برایش جذاب باشد. بنابراین باید اهل مطالعه کتاب، سینما و... باشید تا دنیای تان را وسیع کنید و رشد کنید تا محتوای تان روی مخاطب اثر بگذارد.

ویدئوهای آموزشی، کلاس های آموزشی و مصاحبه های رادیویی و تلویزیونی استفاده می شود. اگر بخواهید پادکست تولید کنید یا ویدئوی لایو پخش کنید، می توانید از میکروفون های یقه ای دور شوید و به سمت رومیزی های ساده یا داینامیک ها بروید که برای هر ویدئویی، حتی لایو کیفیت بسیار بالایی دارند. یک میکروفون داینامیک خوب حدود ۷ میلیون تومان قیمت دارد. هر چند می تواند بخشی از اکسسوری استودیوی شما هم باشد.

پایه نگه دارنده از ۱۰۰ هزار تا حدود ۹ میلیون تومان

اگر می خواهید برای عکاسی یا ضبط ویدئو گوشی تان را ثابت و بدون لرزش نگه دارید پایه نگه دارنده بهترین انتخاب است. این پایه ها قیمت بالایی ندارند ولی تاثیر چشمگیری روی کیفیت ویدئوی تان دارند. به این شکل که گوشی تان را روی این پایه ها نصب کنید، در مکان و ارتفاع مناسبی بگذارید و ضبط فیلم را شروع کنید.

مناسب هستند. راستی اگر می خواهید برای تولید محتوا عکس یا ویدئوی سلفی بگیرید باید دوربین یا تلفن همراه خود را در یک جای ثابت بگذارید. بنابراین باید در هنگام خرید رینگ لایت به این موضوع توجه کنید که خود رینگ لایت یک نگه دارنده گوشی داشته باشد تا تلفن همراه تان در مرکز آن ثابت قرار بگیرد. چند سالی است میکروفون های یقه ای جای میکروفون های بزرگ و دست و پاگیری را که بیشتر وقت ها اتصال داشتند، گرفته اند. میکروفون های بیسیم که یک گیرنده جداگانه دارند در ایران به «HF» یا «هاش اف» معروف شدند. گیرنده های هاش اف فقط کمتری نیستند. بعضی از این گیرنده ها بزرگ تر هستند و روی سطوح یا دوربین ها سوار می شوند. بنابراین لازم است براساس نیازی که دارید، اندازه میکروفون را انتخاب کنید. اگر در زمان استفاده از میکروفون باید زیاد حرکت کنید میکروفون یقه ای انتخاب بهتری است. از میکروفون های یقه ای بیشتر برای ضبط

آگهی ثبتی

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

برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۱۲۰۱۰۰۴۰۲۹ هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه با معارض کلاسه ۲۱۲۱۹۶۷۳۳/۱۴۰۱۱۱۴۱۲۰۱۰۰۰۷۳۳ تقاضای خانم مریم عمری به شماره شناسنامه ۱۱۴ و کد ملی ۲۱۲۱۹۶۷۳۳ صادره از گرگان فرزند محمدمسعود در شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی باسنتا بهای ثمنه اعیانی

۵۲ درصد زمین های کشاورزی سنددار شد

رئیس کل دادگستری گلستان گفت: ۵۲ درصد زمین های کشاورزی استان با هدف حفظ کاربری اراضی کشاورزی و تامین امنیت غذایی پایدار سنددار شد. به گزارش روابط عمومی، حیدر آسیابایی با اشاره به اجرای قانون الزام به تنظیم سند رسمی در معاملات غیرمنقول گفت: با اجرای این قانون، اگر معاملات اموال غیرمنقول مانند زمین و ملک با سند رسمی صورت نگیرد، مراجع قضایی دعوی مربوط به این اراضی را حمایت نخواهد کرد. وی از کشاورزان خواست با توجه به اجرای این قانون، زودتر برای سنددار کردن زمین های خود اقدام کنند. وی گفت: در قانون جدید امکان صدور اسناد کشاورزی در هر مساحتی وجود داشته و شرایط صدور سند نسبت به قانون قدیم آسان تر شده است. آسیابایی افزود: تثبیت مالکیت و پیشگیری از اختلافات ملکی نسبت به اراضی فاقد سند مانند تصرف غیرقانونی، فروش مال غیر، کلاهبرداری و معاملات معارض از جمله مزایای سنددار کردن اراضی است.

که مقدار دو دانگ مشاع از شش دانگ عرصه آن موقوفه است بمساحت ۱۴۸،۱۰ مترمربع از پلاک شماره ۲۶۱۳- اصلی واقع در اراضی شهری بخش یک 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 می شود از این رو اشخاصی که نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند 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 قضایی تقدیم نماید. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۵/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۷/۰۷ مهدی شاه مهری سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- شناسه آگهی ۱۷۱۷۶۹۴



آگهی مزایده عمومی



شهرداری گرگان در نظر دارد

نسبت به استناد ماده ۳۰ آیین نامه معاملات شهرداری نسبت به اجاره جایگاه عرضه گاز CNG سعدآباد برای مدت دو سال بر مبنای پایه کارشناسی از طریق مزایده عمومی اقدام نماید، لذا متقاضیان می توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۳ لغایت مورخه ۱۴۰۳/۰۶/۱۱ به سامانه ستاد آدرس اینترنتی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

تلفن تماس: ۰۱۷۳۲۴۰۷۵۲

سید محمدرضا سیدالنگی - شهردار گرگان - شناسه آگهی ۱۷۶۷۰۸۹

ردیف	آدرس	شرح مشخصات جایگاه	مدت اجاره بها	مبلغ تضمین	مبلغ کارشناسی اجاره بهاء (ریال)
۱	جایگاه سی ان جی سعدآباد	مساحت جایگاه حدود 1010 مترمربع عرصه و حدود 20 مترمربع احداث و مجهول ساری و تجهیزات نامل کمپرسور یا ظرفیت 1000 نفر ششکب بر ساعت و اتفک عریضه، نسری فیسور و ۶ دستگاه لول (که ۴ تا لول فعال است و یک دستگاه درایر، فیلترهای کنترل کمپرسور، کنترل درایر، اولویت نسری) کابویی کمپرسور و کنترل درایر، نملو خرابی و ... می باشد	دو سال	۵۵۰,۰۰۰/۰۰۰	اجاره ماهانه برای اول سال به مبلغ جمع کل یک سال ۴,۸۰۰,۰۰۰/۰۰۰ ریال برای دوم ماهانه ۲,۸۰۰,۰۰۰/۰۰۰ ریال جمع کل سال دوم ۵,۷۶۰,۰۰۰/۰۰۰ ریال جمع کل دو سال به مبلغ ۱۰,۵۶۰,۰۰۰/۰۰۰ ریال



پوشاک ترکمن بنا بر ویژگی های جامعه ای که در آن زندگی می کنند، یک زبان ارتباطی است. در فرهنگ سنتی اقوام ترکمن رنگ، جنس، طرز دوخت و نقش و نمادهای پوشاک، با ارزش ها و معیارهای معنوی و بصری مانند سوگ و شادی، باورهای مذهبی درآمیخته است. این پوشاک منحصر به فرد و خاص، دارای نقوش و فرم هایی ویژه هستند؛ نقوشی بسیار شاخص که تقریباً مختص این سرزمین اند، به طوری که با وجود صدها طرح و نقش در پوشاک محلی ایران و حتی جهان، این پوشاک به راحتی قابل تشخیص اند. این پوشاک تماماً نقش دوزی شده و معمولاً از نقره و طلا و اغلب مزین به زیورآلات با سنگ های سرخ می باشند، به نوعی معرف زن ترکمن است. در پس این نقوش و فرم ها، مفاهیمی عمیق و اصیل نهفته است که با زندگی ترکمن عجین گشته است. نقوش و فرم پوشاک ترکمن، علت بزرگی زیورآلات و استفاده بسیار از سنگ های قرمز در زیورآلاتشان دارای مفاهیم و نمادهای زیبایی شناسانه است.

مطالعه نمادها در پوشاک بومی ترکمن بر اساس رویکرد تفسیری کلیفورد گیرتز

گیرتز، انسان شناس برجسته عصر حاضر، رویکرد تفسیری در زمینه دین و فرهنگ را پروراند. رویکرد تفسیری می کوشد تا معانی و ارزش ها و باورهای فرهنگی را روشن کند و برای همین منظور، باورهای فرهنگی به مثابه متنی در نظر می گیرد که دارای لایه های متعدد معانی است. گاه تعبیری نظیر معناشناختی، نشانه شناختی، نمادین یا هرمنوتیک به جای رویکرد تفسیری بکار می رود. نظر به اینکه براساس رویکرد تفسیری، معانی و ارزش ها در قالب نماد و نقش بیان می شود. این از نگاه گیرتز، نوعی هرمنوتیک فرهنگی است. می توان گفت که عنصر محوری این تعریف نماد است. اساساً ریشه انسان شناسی فرهنگی به این موضوع بر می گردد که نمادها نخستین تولید انسان و نخستین ابزار انسان اند. بحث نماد به همین دلیل از مهمترین مباحث گیرتز است و همچنین در تعریف فرهنگ می نویسد که مفهوم فرهنگ یک مفهوم معنایی و نمادین است. از این رو آنچه به واقع می توان نقوش بکار رفته در سوزندوزی پوشاک قوم ترکمن را در حوزه انسان شناسی فرهنگی مورد بحث قرار داد، همین رویکرد تفسیری می باشد که هر نقش، معنای خاص خود را در زندگی قوم ترکمن دارد و تاثیر فرهنگ و دین و نوع جهان بینی آنها را می توان کاملاً مشاهده نمود. نقوش بکار رفته در پوشاک مردان و زنان، هر کدام تفسیر و معنای خاص خود را دارد. این تفسیر بر گرفته از سبک زندگی عشیره ای، دارای بار ارزشی قبیله ای، افسانه ای، فرهنگی، اجتماعی و دینی می باشد. همانگونه که گیرتز هرمنوتیک فرهنگی را در این تفسیر بکار برده است. ویژگی مهم دیگر وضعیت سنتی در ارتباط با لباس، معنادار بودن کامل لباس ها است. در واقع، در وضعیت سنتی، هر لباس نمادی از یک حالت یا وضعیت است. به نحوی که مثلاً لباس دختر مجرد با لباس زن ازدواج کرده تفاوت داشت. به نظر می رسد، لباس ها تحت یک سری قواعد پوشیده می شوند و تنها وجه کارکردی لباس و صرف احساس زیبایی ناشی از آن نیست که اهمیت دارد. شایان ذکر است که گرچه زیبایی یک امر غیرعقلانی بوده و مربوط به حوزه ادراکات نفسانی است، اما «زیبا بودگی» امری عقلانی است؛ بدین معنا که ناشی از فعالیتی نمادپردازانه است. فرد ابتدا باید زیبایی را تشخیص دهد و این زیبایی چیزی نیست که تنها او تشخیص دهد، بلکه این زیبایی باید با معیارهای زیبایی شناختی جمع هماهنگ باشد. اقوام ترکمن در پیش از اسلام پیرو آیین شمنیسم بوده اند؛ آیینی که برگرفته از سحر و جادو بوده است و نشانه هایی از آن را نیز هم اکنون می توان در پوشاک و زیورهای زنان ترکمن مشاهده نمود. با پذیرش دین اسلام، آن عقیده ها کم رنگ شده و نقوش پوشاک و زیورهای ترکمن هم اکنون برگرفته از تلفیق عقاید اسلامی و آیین شمنیسم می باشد و این خود حاکی از آن است که مذهب، نقش اساسی در هنرهای ترکمن دارد، دین و اعتقادات مذهبی (اسلام)، یکی از اصولی است که بسیاری از قوم های ترکمن را با اعتقادات و پوشش خاص شکل داده، به دور هم جمع نموده و به اندیشه های آنها هدف و شکل می دهد. به عنوان مثال، آنها به دلیل محدودیت

پوشاک بانوان ترکمن در تفسیر نمادین



سمانه شهری نژاد

اهمیت استفاده از پوشاک سوزندوزی شده نزد ترکمن ها علاوه بر جنبه ی تزئینی و خودآرایی و زیبایی شناسی، بیشتر کاربرد مذهبی داشته و هم چنین به دلیل جنبه ی اقتصادی آن (به سبب ارزش مادی طلا و نقره و ابریشم) بوده است

های اعتقادی از نقوش حیوانی به شکل انتزاعی در هنرهایشان استفاده می کنند. از عوامل تاثیرگذار در هنرهای ترکمن که نمی توان از آن چشم پوشی کرد، ذوق، حس زیبایی دوستی، تنوع طلبی، جهان بینی، اعتقادات و آداب و رسوم آن ها است. اهمیت استفاده از پوشاک سوزندوزی شده نزد ترکمن ها علاوه بر جنبه ی تزئینی و خودآرایی و زیبایی شناسی، بیشتر کاربرد مذهبی داشته و هم چنین به دلیل جنبه ی اقتصادی آن (به سبب ارزش مادی طلا و نقره و ابریشم) بوده است. به این سبب که معتقدند استفاده از پوشاک آراسته و زیبا و مزین به نقوش مفهومی نشانگر اصالت فکری، سنتی و اعتقادی است که از سالیان متمادی به سختی به ارث رسیده است، همچنان حفظ شود و به آن پایبند باشند.

محقق مطالعات فرهنگی پوشاک

عامل تیر اندازی و تخریب دستگیر شد

هماهنگی با مقام قضائی در یک اقدام غافلگیرانه و ضربتی در کمتر از چهار ساعت دستگیر شد. وی یادآور شد: متهم به بزه ارتكابی به علت اختلافات شخصی اعتراف و پس از تشکیل پرونده برای سیر مراحل قانونی به مراجع قضائی معرفی شد.

این فرماندهی قرار گرفت. وی افزود: مأموران کلاتری ۱۳ تحقیقات خود را برای شناسایی و دستگیری عامل یا عاملان این تیراندازی آغاز کردند. فرمانده انتظامی گرگان گفت: با اقدامات فنی و تخصصی و پیگیری های صورت گرفته توسط مأموران، عامل این تیراندازی شناسایی و پس از

فرمانده انتظامی گرگان از دستگیری عامل تیراندازی در کمتر از چهار ساعت در این شهرستان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، علی تجری اظهار کرد: در پی وقوع تیراندازی به سمت منزل یکی از شهروندان گرگانی و تخریب اموال، پیگیری موضوع به صورت ویژه در دستور کار مأموران

گلایه تجار از کمبود امکانات راه آهن اینکه برون



برای برطرف شدن کمبودهای زیرساختی در ایستگاه ریلی اینکه برون شد. همچنین کمیسیون سرمایه‌گذاری اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی گرگان میزگرد خبری برای بررسی مسایل و مشکلات زیرساختی در ایستگاه ریلی اینکه برون و آخرین وضعیت پیگیری ایجاد منطقه آزاد تجاری اینکه برون با حضور مسوولان دو بخش مزبور برگزار کرد که مسوولان این دستگاهها دعوت از این میزگرد خبری استقبال نکرده و موجب گلایه رییس کمیسیون توسعه صادرات اتاق بازرگانی گرگان شد. امیر گنجعلی مدیرعامل شرکت حمل و نقل بین المللی رافترابر توس نیز در جریان بازدید خبرنگاران گلستان از ایستگاه ریلی اینکه برون از کمبود دستگاه تخلیه و بارگیری کالا در ایستگاه ریلی اینکه برون گلایه کرد و گفت: این کمبود سبب شده به خوبی از ظرفیت این منطقه برای رونق اقتصادی استان استفاده نشود. پیشتر مدیرکل راه آهن شمال شرق ۲ (گلستان) اعلام کرده بود که در سه ماه نخست امسال ۱۱۰ هزار و ۶۸۴ تن انواع کالا در قالب واردات، صادرات و ترانزیت با هزار و ۸۰۵ واگن از طریق راه آهن بین‌المللی اینکه برون جابجا شده که شامل ۱۰۶ هزار و ۶۱۸ تن مربوط به کالاهای صادراتی با هزار و ۶۹۲ واگن، هزار و ۸۴ تن کالای وارداتی با ۱۹ واگن و ۲ هزار و ۹۸۲ تن کالای ترانزیتی با ۹۴ واگن بود. محمدرضا حبیبی بر لزوم تسریع در تکمیل زیرساخت‌های مورد نیاز ایستگاه راه آهن اینکه برون بویژه در حوزه تخلیه بار تاکید کرده و گفته بود: توسعه حمل بار و ترانزیت ریلی از اهداف راه آهن جمهوری اسلامی در راستای راهبرد توسعه روابط اقتصادی دولت با همسایگان است. وی یادآور شد ایستگاه راه آهن اینکه برون برای ایجاد زیرساخت تخلیه و بارگیری نیاز به سرمایه‌گذاری بیشتر دارد. با این وجود راه آهن بین‌المللی اینکه برون واقع در مسیر ترکمنستان به آسیای میانه و حتی کشور چین، به اعتقاد کارشناسان و فعالان اقتصادی از جمله بهترین ظرفیت‌های زیرساختی استان گلستان در راستای رونق اقتصادی و توسعه روابط تجاری داخلی و برون مرزی این خطه شمالی و نیز ایران است که باید به تامین زیرساخت‌های آن با مشارکت ۲ بخش دولتی و خصوصی همت بیشتری گذاشته شود. براساس گزارش مسوولان دستگاه‌های مرتبط گلستان، در اهداف اولیه پیش‌بینی شده خط راه آهن بین‌المللی اینکه برون، جابه جایی سالانه بیش از سه میلیون تن بار در نظر گرفته شده که قابلیت افزایش این ظرفیت تا ۱۰ میلیون تن نیز وجود دارد.

نیز از مرز اینکه برون به عنوان تنها مرز صادرات و واردات کالا در گلستان و به عنوان منطقه راهبردی برای توسعه اقتصادی استان و کشور نام برد و گفت: استفاده بیشتر از ظرفیت ریلی اینکه برون در مسیر رونق ترانزیت کالا و صادرات کالای غیر نفتی نیازمند تقویت زیرساخت‌های آن است. سعید صفوی بیان کرد: برای ایجاد زیرساخت‌های مورد نیاز حوزه ریلی صادرات و واردات کالا در راه آهن اینکه برون با مسوولان دستگاه‌های مرتبط نشست‌هایی برگزار شده ولی تاکنون اقدام اساسی برای برطرف شدن دغدغه تجار صورت نگرفته است. وی خاطر نشان کرد: دسترسی راه ارتباطی به محل تخلیه و بارگیری کالا در ایستگاه ریلی اینکه برون همچنان بسیار نامناسب و خاکی بوده و رانندگان مشکل رفت و آمد دارند. صفوی یادآور شد: علاوه بر این، کمبود دستگاه تخلیه بار (لیفتراک) یکی دیگر از مشکلات اساسی تجار در ایستگاه ریلی اینکه برون است که سبب اتلاف چندین ساعته وقت می‌شود. به گفته وی اکنون از ۲ دستگاه لیفتراک متعلق به راه آهن برای تخلیه و بارگیری کالا در ایستگاه ریلی اینکه برون استفاده می‌شود که بکارگیری این تعداد دستگاه پاسخگوی نیاز نیست. وی خاطر نشان کرد: بخش خصوصی آمادگی سرمایه‌گذاری در حوزه تقویت لجستیک ریلی در ایستگاه اینکه برون برای افزایش لیفتراک و سایر ماشین آلات مورد نیاز تخلیه و بارگیری کالا است که باید از این مشارکت توسط دستگاه‌های دولتی استقبال شود. وی خواستار ورود اداره کل راه آهن شمال شرق مستقر در گرگان

اینکه برون یکی از ایستگاه‌های مهم ترانزیت ریلی و حمل و نقل کالا از ایران به آسیای میانه و بخشی از خط آهن ایران-ترکمنستان-قزاقستان است که کشورهای حوزه CIS را به آب‌های خلیج فارس و جنوب شرقی آسیا متصل می‌کند اما کمبود امکانات زیرساختی به ویژه تخلیه و بارگیری، ترانزیت کالا از این ایستگاه را با مشکل مواجه کرده و به گلایه همیشگی شرکت‌های حمل و نقل و و تجار تبدیل شده است. به گزارش ایرنا، کریدور خط آهن شرق دریای خزر از شهر اوزون قزاقستان آغاز شده و با گذر از مرز قزاقستان و ترکمنستان در قزل‌قایه، وارد کشور ترکمنستان می‌شود و سپس از شهر برکت این کشور تا ترک و اینکه برون در ایران امتداد یافته و وارد سیستم حمل و نقل داخلی کشور می‌شود. خط ریلی اینکه برون آذرمه سال ۱۳۹۳ در گمرک اینکه برون به راه آهن آسیای میانه متصل شد و فعالیت این گمرک، مرحله جدید از برنامه‌ریزی برای توسعه اقتصادی گلستان را آغاز کرد. توسعه حمل بار و ترانزیت ریلی یکی از اهداف راه آهن جمهوری اسلامی در راستای راهبرد توسعه روابط اقتصادی دولت با همسایگان استان گلستان بود که باید از این ظرفیت با برطرف کردن دغدغه‌های تجار بهترین استفاده را برد. بر اساس گزارش مسوولان اداره کل راه آهن شمال شرق ۲ حدود ۵۵۰ هکتار زمین در اینکه برون برای ایجاد مرکز لجستیک و زیرساخت‌های تخلیه بار وجود دارد که می‌توان با مشارکت گرفتن از ظرفیت سرمایه‌گذاران بخش خصوصی، شرایط را برای برطرف کردن دغدغه‌های فعالان این بخش فراهم کرد. علاوه بر این، ۲ گمرک ریلی دیگر در گلستان در گرگان و بندرترکمن از امکان جابجایی کالا برخوردارند که تجار به دلیل ظرفیت محدود آن، از ۲ گمرک برای جابجایی داخلی و صادرات و واردات کالا استفاده می‌کنند. یکی از بازرگانان گلستان گفت: خط ریلی اینکه برون یکی از ظرفیت‌های منحصر به فرد در رونق اقتصادی این منطقه و کشور به شمار می‌رود اما توسعه نیافتن زیرساخت‌های آن یکی از موانع فعالیت تجار است. بهمن ایری افزود: ایستگاه ریلی اینکه برون از زمان فعالیت تاکنون با کمبود امکانات زیرساختی برای تخلیه و بارگیری مواجه بوده که لازم است مسوولان به استقرار امکانات زیرساختی در آن بیشتر توجه کنند. وی یادآور شد: ایستگاه ریلی اینکه برون یکی از مرزهای ورود و خروج کالا در کشور به شمار می‌رود و باید برای استفاده از ظرفیت آن در رونق تجاری استان تلاش کرد. رییس کمیسیون توسعه صادرات اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی گرگان

۳. از بین بردن کپک و باکتری‌های داخل ماشین لباسشویی

اگر می‌خواهید عمر ماشین لباسشویی‌تان را افزایش دهید و لباس‌ها و ماشین لباسشویی‌تان کاملاً تمیز بمانند از سرکه به همراه جوش شیرین استفاده کنید. ماشین لباسشویی به دلیل اینکه مدام با آب سروکار دارد احتمال باقی ماندن رطوبت و ایجاد بوی نامطبوع که ناشی از کپک زدن داخل دستگاه است در آن بسیار بالا است. شما می‌توانید با استفاده از سرکه و جوش شیرین از خواص این دو ماده برای از بین بردن بوی نامطبوع، کپک و باکتری‌های داخل دستگاه خود استفاده کنید. همچنین اضافه کردن کمی سرکه یا جوش شیرین حین شستشوی لباس‌ها در ماشین لباسشویی قدرت پاک‌کنندگی مایع شوینده را چند برابر می‌کند.

۴. براق کردن ظروف نقره

ظروف و اکسسوری‌های نقره بسیار پرطرفدار و زیبا هستند. تنها مشکل این ظروف این است که شما هرچه‌قدر هم برای نگهداری آن‌ها تلاش کنید بعد از مدتی کدر می‌شوند. استفاده از ترکیب آب، نمک دریا، جوش شیرین و سرکه یک ترکیب بسیار عالی برای درخشش کردن و براق کردن این ظروف است. برای انجام این کار فقط کافی است ۲ قاشق غذاخوری جوش شیرین را به همراه با ۱ قاشق غذاخوری نمک دریا ترکیب کنید و روی ظروف خود قرار دهید. سپس نصف فنجان سرکه و بعد از آن ۲ فنجان آب جوش را به خمیر خود اضافه کنید و اجازه دهید ۵ دقیقه ظروفتان در این ترکیب بمانند. بعد از گذشت ۵ دقیقه می‌توانید خمیر را از روی ظروف خود بشویید و با یک پارچه نرم ظروف خود را خشک کنید. برخی افراد معتقدند زمانی که جوش شیرین و سرکه درحال واکنش دادن و ایجاد کف هستند بیشترین بازدهی را دارند و بهتر است در همان زمان از این ترکیب برای شستشو و تمیز کردن استفاده کنید. ترکیب سرکه و جوش شیرین خطرناک نیست؛ اما روی بعضی از سطوح، استفاده جداگانه از سرکه و جوش شیرین تأثیر و قدرت بیشتری برای تمیز کردن دارد. تا زمانی که ترکیب شما همچنان حباب دارد، می‌توانید از آن استفاده کنید. بعد از اتمام فرایند واکنش شیمیایی، این ترکیب تأثیر زیادی نخواهد داشت. هرگز از سرکه روی سنگ مرمر استفاده نکنید و برای تمیز کردن مبل با جوش شیرین به نوع و جنس الیاف مبل توجه کنید. برای تأثیرگذاری بیشتر نباید از سرکه و جوش شیرین به میزان برابر استفاده کنید. براساس نوع استفاده خود باید این ترکیب را اسیدی یا قلیایی نگه دارید تا اثرگذاری بهتر و بیشتری داشته باشد.

می‌کنید، ترکیب شما شروع به جوشیدن و ایجاد حباب یا کف می‌کند. بسیاری افراد گمان می‌کنند در این شرایط احتمالاً گاز سمی و خطرناکی نیز از این ترکیب پخش می‌شود؛ اما در کمال ناباوری پاسخ به سوال اینکه آیا ترکیب سرکه و جوش شیرین خطرناک است؟ منفی است. یعنی این ترکیب اصلاً خطرناک یا مضر نیست و اتفاقاً می‌تواند پاک‌کننده و تمیزکننده فوق‌العاده ای هم باشد.

کاربرد شگفت‌انگیز

ترکیب سرکه و جوش شیرین به عنوان یک پاک‌کننده طبیعی کاربردهای شگفت‌انگیزی دارد که بسیاری افراد هنوز از آن‌ها مطلع نیستند. از جمله تمیز کردن یخچال با جوش شیرین که برای ضدعفونی کردن و رفع بوی نامطبوع یخچال بسیار موثر است.

۱. تمیزی و درخشندگی سینک

تمیز نگه داشتن سینک، گلنشته از جلوه زیبایی که در آشپزخانه ایجاد می‌کند، برای رعایت بهداشت نیز بسیار مهم است؛ زیرا سینک محل شستشوی ظروف، میوه و سبزیجات، گوشت و مرغ و سایر اقلام و وسایل آشپزخانه است. اگر می‌خواهید بعد از تمیز کردن مرغ، گوشت، ماهی یا شستن قلیلمه و ماهیتابه‌های چرب و روغنی هیچ اثری از کثیفی، لکه‌های روغن یا بوی ناخوشایند در سینکتان باقی نماند، چاره کار شما استفاده از ترکیب سرکه و جوش شیرین است. شما می‌توانید این ترکیب را خودتان تهیه کنید و کمی داخل سینک و کمی روی اسکاچ یا سیم ظرفشویی بریزید و با دستکش شروع به تمیز کردن سینک خود کنید. در نهایت شاهد نتیجه حیرت‌انگیز این ترکیب و تمیزی بی‌مثال آن خواهید شد و از تمیزی سینک ظرفشویی‌تان لذت خواهید برد.

۲. نظافت سرویس‌ها و سطوح آشپزخانه

بیشتر افرادی که سوال می‌کنند آیا ترکیب سرکه و جوش شیرین خطرناک است؟ معمولاً از ترکیب‌های سمی و خطرناک شیمیایی برای تمیز کردن سرویس‌ها استفاده کرده‌اند. محلول آب، سرکه، جوش شیرین به همراه صابون یک تمیزکننده قوی و بدون آسیب برای شیرآلات، کاشی‌ها، روشویی و سایر قسمت‌های حمام و سرویس بهداشتی است. شما می‌توانید این ترکیب ارزان و در دسترس است را روی قسمت‌های مختلف سرویس‌ها اسپری کنید. سپس با اسکاچ مخصوص شروع به شستشو کنید و بعد از آبکشی و خشک شدن نتیجه را مشاهده کنید.

عجایبی از ترکیب

سرکه و جوش شیرین

ترکیب سرکه و جوش شیرین یکی از قوی‌ترین محلول‌های ضدعفونی‌کننده و چربی‌زدا است که مصرف خانگی بسیاری دارد؛ اما موضوع مهم این است که آیا ترکیب سرکه و جوش شیرین خطرناک است؟ به گزارش ایرنا زندگی، ترکیب کردن برخی مواد پاک‌کننده با یکدیگر گاهی گازهای سمی تولید می‌کند که باعث آسیب‌های جلی و حتی خفگی در افراد می‌شود. از آنجا که ترکیب سرکه و جوش شیرین نیز یکی از ترکیبات قوی برای نظافت منزل فوری محسوب می‌شود، قصد داریم در این مطلب ایمنی این نکته را بررسی کنیم. گاهی اوقات بهتر است برای شستشوی بهتر اول سرکه یا جوش شیرین را روی موضع موردنظر قرار دهید و بعد ماده دیگر را اضافه کنید. استفاده از ترکیب سرکه با جوش شیرین برای باز شدن لوله فاضلاب هم موثر است و اضافه کردن کمی سرکه با جوش شیرین حین شستشوی لباس‌ها در ماشین لباسشویی، قدرت پاک‌کنندگی مایع شوینده را چند برابر می‌کند. شوینده‌های شیمیایی خیلی خوب می‌توانند انواع سطوح را تمیز کنند؛ اما مضرات زیادی هم دارند. تولید گازهای سمی، از بین بردن لعاب و رنگ لوازم، آسیب به ریه‌ها و مواردی از این دست از جمله آسیب‌ها و مضرات شوینده‌های شیمیایی هستند. سال‌ها است افراد سعی می‌کنند برای کمک به محیط زیست و همچنین سلامتی خودشان از جایگزین‌های طبیعی شوینده‌های شیمیایی استفاده کنند. در این بین جوش شیرین و سرکه با فواید مزایا و کاربردهای متنوع و بی‌ظفرشان راه خود را در میان شوینده‌ها و پاک‌کننده‌ها پیدا کردند و عضو ثابت تمیزکاری‌ها شدند. به نظر می‌رسد وقتی سرکه را با جوش شیرین که هر یک پاک‌کننده قوی و بی‌رقیب هستند، ترکیب کنیم معجون تمیزکننده بی‌ظفری درست شود. زمانی که شما سرکه را با جوش شیرین مخلوط