

ایران پنجمین کشور آلاینده
جهان است



۲

ساخت ۳۰ خوابگاه متاهلی دانشجویی
در کشور تا دو سال آینده



۲

یادی از
شهید صادق مکتبی



۳

کاشمش

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

شنبه ۱ دی ماه ۱۴۰۳ / سال بیست و ششم / شماره ۲۸۹۹ / صفحه ۸ / ۲۵۰۰ تومان

یادداشت اول

چله آغاز

مرگ شب

با مسوولیت سردبیر

شب سی ام آذر ماه و بنا بر سنت ایرانیان شب چله است. ایرانیان باستان آیین ها و رسم های پندآموزی داشته اند که هر یک فلسفه ی خاص خود را داشت. چله نیز از آن زمره است که در کنار همه ی آیین هایی که بعنوان یک جشن بر آن مترتب است و آن عبارت است از دید و بازدید و صلح رحم با نزدیکان و بزرگان اقوام باید به شاهنامه خوانی و حافظ خوانی و آدابی از این دست نیز اشاره کرد. در مجموع ایرانیان بر آن بوده اند که روزان و شبان را از رخوت و سستی بدر آورند و بر آن جامه ی فضیلت و دانایی بپوشانند و یکی از آن شبها که شب چله اول زمستان و آغاز انحطاط و شکست شب و میلاد و زایش نور است را جشن می گرفته اند و آن را فرخنده می داشته اند. چله برای ایرانیان اعتقاد بر این باور بوده و هست که تاریکی در نهایت آستن صبح روشن است و شب هرچه پر توان و سهمگین، باز هم در برابر روشنایی خورشید تاب مقاومت نخواهد داشت و در هم خواهد شکست. از جانب دیگر باید گفت، چله برای شهروندان گلستان می تواند نماد وحدت و پیوند همیشگی باشد فراتر از همه ی تعلقاتی که می تواند ایرانیان را از هم بگسلاند، چله می تواند برای گلستانی ها از هر قوم و آیین نماد همراهی و یکرنگی باشد. شب چله برای ما یادآور آن است که ما زاده ملتی هستیم که در بطن خود تاریخ، فرهنگ و هنر را حمل کرده است. جغرافیا تنها یکی از هویتهای ماست. شب چله برای ما یادآور بزرگان ایران زمین است که با تلاش و خردورزی آن را برای ما به ارث گذاشته اند. پس امید که شاد باشید و در این وانفسای فقدان تدبیر توانسته باشید خرک لنگ زندگی را از جوی معیشت بجهانید.

روز نخست هفته نهم کورس پاییزه
گنبد کاووس برگزار شد

« ۷ »

منطقه آزاد اینچه برون فرصت طلایی
اشتغال، تولید و شکوفایی

« ۵ »

برنامه های احیای خلیج گرگان
غیر علمی بود

« ۲ »

النگره و سلامت شهروندان



می توانند میزبان رویدادهای فرهنگی و آموزشی مانند نمایشگاهها و کارگاههای آموزشی باشند که به افزایش آگاهی و دانش شهروندان کمک می کنند. پارک جنگلی النگره یکی از سرمایه های طبیعی شهر گرگان محسوب می شود که موقعیتی بی نظیر در حاشیه این شهر دارد. پوشش گیاهی کم نظیر آن فضایی بسیار فرخ بخش و مفرح برای شهروندان گرگانی فراهم می کند. در همین جا جا دارد که از طراحان و پیشنهاد دهندگان ایجاد این پارک جنگلی قدر دانی کنیم که با دوراندیشی برای ایجاد این پارک یادگار با ارزشی از خود بجا گذاشتند. این پارک جنگلی که در دل جنگل های هیرکانی واقع شده است، ارتباط تنگاتنگی با زندگی شهروندان گرگان ایجاد کرده و بخشی از هویت و فرهنگ شهروندان را تشکیل داده است. در سالهای اخیر این پارک جنگلی به شدت مورد استقبال شهروندان قرار گرفته و همه روزه شهروندان زیادی به این پارک مراجعه می کنند و با پیاده روی و دوچرخه سواری و گذراندن اوقات فراغت در جهت تقویت سلامت جسمی و روحی خود تلاش می کنند. یکی از اقدامات مهم در برنامه ریزی و مدیریت این پارک جنگلی، راه اندازی یک شورای مردمی برای مدیریت این پارک است...

از محیط زیست کمک می کند. مشارکت شهروندان در مدیریت پارک: مشارکت شهروندان در مدیریت پارک های جنگلی می تواند به بهبود کیفیت مدیریت و حفظ این فضاهای طبیعی کمک کند. ایجاد برنامه های آموزشی و تشویق شهروندان به مشارکت در فعالیتهای حفاظتی و نگهداری از پارک، می تواند به حفظ و توسعه پایدار پارک جنگلی النگره کمک کند. همکاری با سازمان های غیردولتی و انجمن های محلی نیز می تواند نقش مهمی در جلب مشارکت عمومی ایفا کند. تعاملات اجتماعی و رویدادهای فرهنگی: پارک های جنگلی فضایی مناسب برای تعاملات اجتماعی و تقویت روابط بین افراد فراهم می کنند. این فضاها می توانند به ایجاد حس تعلق و افزایش رضایت از زندگی کمک کنند. پارک های جنگلی

افزایش تعداد سلول های ایمنی بدن منجر شود و از این طریق به کاهش اضطراب و افسردگی کمک کند. بهبود عملکرد شناختی و خلاقیت: محیط های طبیعی می توانند به افزایش خلاقیت و تمرکز افراد کمک کنند. تحقیقات نشان می دهند که گذراندن وقت در طبیعت باعث بهبود عملکرد شناختی و افزایش توانایی حل مسئله می شود. حفظ تنوع زیستی و اکوسیستم های سالم: پارک های جنگلی به عنوان زیستگاه گونه های مختلف گیاهی و جانوری، به حفظ تنوع زیستی کمک می کنند. تنوع زیستی سالم می تواند تعادل اکولوژیکی را حفظ کند و از شیوع بیماری ها جلوگیری نماید. پارک جنگلی النگره با حفاظت از گونه های بومی و ایجاد زیستگاه های مناسب، به حفظ تنوع زیستی و حفاظت

علی نجفی نژاد- پارک های جنگلی در بهبود سلامت جسمی و روانی شهروندان نقش حیاتی دارند. پارک جنگلی النگره، واقع در حاشیه شهر گرگان، یکی از این مکان های طبیعی است که به عنوان کلینیکی طبیعی برای بهبود و حفظ سلامت شهروندان عمل می کند. در این مقاله به بررسی نقش پارک جنگلی النگره در بهبود سلامت و اهمیت مشارکت شهروندان در مدیریت این پارک پرداخته می شود. نقش پارک های جنگلی در سلامت شهروندان: پارک های جنگلی نقش بسیار مهمی در بهبود سلامت جسمی و روحی شهروندان ایفا می کنند. این فضاها مکان های مناسبی برای انجام فعالیتهای ورزشی مانند پیاده روی، دویدن و دوچرخه سواری فراهم می کنند که به بهبود سلامت قلب و عروق، تقویت عضلات و کاهش وزن کمک می کنند. همچنین، مطالعات نشان می دهند که گذراندن وقت در طبیعت می تواند به کاهش استرس و فشار خون کمک کند. تأثیرات مثبت طبیعت بر روان: حضور در محیط های طبیعی باعث آرامش ذهنی و کاهش هورمون های استرس زا می شود. تماس با طبیعت و هوای تازه به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند. تحقیقات نشان می دهند که گذراندن وقت در طبیعت می تواند به

ادامه تیر اول

با توجه به حساسیت شهروندان به موضوعات مختلف پارک، ضرورت دارد تا با ایجاد این شورای مردمی مدیریت پارک از یک مدیریت دولتی با بهره‌وری و کارآمدی پایین به یک مدیریت کارآمد

تبدیل شود. تجربه و تحقیقات انجام شده حاکی از این است که با بکارگیری از ظرفیت مردمی و مشارکت ذی‌نفعان، مدیریت منابع مشترک بهتر و کارآمدتر خواهد شد. شهروندانی که همه روزه به این پارک مراجعه می‌کنند، دلسوزی بهتری برای پارک دارند و پیشنهادات بهتری برای بهبود مدیریت پارک ارائه می‌کنند. ضروری است، مدیریت شهری با توجه بیشتر به این پارک و بهره‌مندی از ظرفیت شهروندان، پیش‌تاز نوآوری در مدیریت مردمی این سرمایه طبیعی ارزشمند شهر گرگان باشد. پارک جنگلی النگدره نه تنها یک

فضای سبز زیبا برای تفریح و آرامش است، بلکه یک کلینیک طبیعی برای بهبود سلامت جسمی و روانی شهروندان است. با مشارکت فعال همه ما در حفاظت و توسعه این پارک، می‌توانیم محیطی سالم‌تر و پایدارتر برای نسل‌های آینده فراهم کنیم. در دنیای پرشتاب امروز، نیاز به مکان‌هایی که بتوانیم از استرس‌ها و فشارهای روزمره دوری کنیم، بیش از پیش احساس می‌شود. پارک جنگلی النگدره با مناظر طبیعی خود و فضای آرام، فرصتی بی‌نظیر برای بازگشت به طبیعت و بهبود سلامت روح و جسم ماست. این پارک به

عنوان کلینیک سلامت شهروندان، نقش بسزایی در بهبود کیفیت زندگی ما دارد. با همکاری و مشارکت همگانی، می‌توانیم از این گنجینه طبیعی حفاظت کرده و آن را برای نسل‌های آینده حفظ کنیم. بیایید با عشق و مسئولیت، از النگدره مراقبت کنیم و به یاد داشته باشیم که طبیعت، دوستانه‌ترین و امن‌ترین همراه ماست.

استاد آبخیزداری و رییس سابق
دانشگاه علوم کشاورزی

سفیر سبز سازمان ملل متحد:

ایران پنجمین کشور آلاینده جهان است

و گفت: ۷۵ درصد مساحت ایران را اقلیم خشک و نیمه خشک و زمین‌های کم حاصلخیز تشکیل می‌دهد بنابراین با کاهش منابع آبی و خشکسالی‌ها توان تولید مواد غذایی مورد نیاز جمعیت کشور بشدت کاهش خواهد یافت. دلفان آذری به پوشش کاشت یک میلیون درخت در ایران هم اشاره کرد و افزود: این طرح از پنج سال پیش در کشورهای اروپایی و در قالب اهدای یک دلار، یک یورو و یک پوند برای کاشت درخت در کشورهای آفریقایی اجرا شد اما شکست خورد زیرا به نوع کاشت گونه متناسب با اقلیم هر منطقه توجه نشد و منابع مالی را هدر داد. وی اضافه کرد: در پوشش کاشت یک میلیون درخت در ایران باید به این نکته اساسی توجه شود که درخت‌ها متناسب با اقلیم هر منطقه کاشته شود ضمن اینکه مساله نگهداری از درخت‌ها تا به ثمر نشستن آنها بسیار مهم است. عضو کمیته بحران‌های محیط زیستی سازمان ملل متحد همچنین بهینه سازی سیستم‌های انرژی و حرکت به سمت استفاده از انرژی‌های تجدیدپذیر (تولید برق از خورشید و باد) به جای استفاده از سوخت‌های فسیلی، توجه به آموزش در مدارس و رسانه‌ها و راه انداختن یک پوشش و فرهنگ ملی جهت صیانت از منابع طبیعی و جنگل‌های موجود، توسعه فضای سبز و استفاده از ناوگان حمل و نقل عمومی بجای خودروهای شخصی و دوچرخه سواری را از مهمترین راهکارهای مقابله با تغییرات اقلیمی دانست.



قرار گیرد در غیر اینصورت با اثرات بسیار سنگین این پدیده از جمله کاهش منابع آبی، کمبود منابع غذایی، افزایش اجباری مهاجرت‌ها به خاطر خشکسالی و نابودی گونه‌های گیاهی و جانوری روبرو خواهیم شد. سفیر سبز سازمان ملل متحد، افزایش بیابان زایی، ریزگردها و طوفان‌های شن، تهدید سلامت مردم و نیز آسیب جدی بر اقتصاد و صنعت را از دیگر اثرات کم توجهی به پدیده تغییر اقلیم دانست

حال توسعه از جمله ایران بیشترین آسیب و ضربه را از تغییرات اقلیمی متحمل می‌شوند، افزود: در ۹ سال گذشته بویژه در چند سال اخیر به سبب وقوع جنگ‌هایی در اروپا و خاورمیانه برنامه مقابله با گرمایش جهانی موفقیت آمیز نبوده است. وی اضافه کرد: مقابله با تغییرات اقلیمی و گرمایش جهانی به عنوان یک پدافند غیرعامل باید مورد اهتمام جدی دولت، سازمان حفاظت محیط زیست و منابع طبیعی و آبخیزداری

سفیر سبز و عضو کمیته بحران‌های محیط زیستی سازمان ملل متحد با بیان اینکه ایران پنجمین و در حین حال از بزرگترین کشورهای آلاینده جهان است، بر لزوم تدوین چشم انداز کوتاه، میان و بلندمدت از سوی دولت و سازمان حفاظت محیط زیست جهت مقابله با آلاینده‌ها و حرکت به سمت استفاده از انرژی‌های تجدیدپذیر تاکید کرد. به گزارش ایرنا، شبنم دلفان آذری بیان کرد: استفاده بیش از حد از سوخت فسیلی در صنایع گاز و پتروشیمی، تولید برق و فرسوده بودن ناوگان حمل و نقل عمومی از دلایل اصلی آلاینده‌گی ایران است. وی افزود: تاکنون چشم انداز خاص و منسجمی برای مقابله با آلاینده‌گی در ایران توسط دولت‌ها ارائه نشده و باید هرچه سریعتر این چشم‌انداز گردآوری و به سازمان ملل ارائه شود. دلفان آذری با اشاره به تصویب صندوق مالی جهانی در سازمان ملل اضافه کرد: از سال ۲۰۲۵ کشورهای قاره شمال یا کشورهای ثروتمند و پیشرفته غربی متعهد شدند سالیانه ۳۰۰ میلیارد دلار به این صندوق واریز کنند تا به کشورهای در حال توسعه و فقیر منطقه شمال آفریقا و خاورمیانه از جمله ایران برای توسعه و مقابله با تغییرات اقلیمی وام دهند. عضو کمیته بحران‌های محیط زیستی سازمان ملل متحد گفت: مساله تغییرات اقلیمی پس از قرارداد ۲۰۱۵ پاریس از سوی سازمان ملل و برای کنترل گرمایش جهانی تا از ۱.۵ درجه بالاتر نرود، مورد توجه قرار گرفته است زیرا همه کشورهای جهان با آن روبرو هستند. دلفان آذری با بیان اینکه کشورهای در

ساخت ۳۰ خوابگاه متاهلی دانشجویی در کشور تا دو سال آینده

رفتار کنند را فرا بگیرند، گفت: یازده خوابگاه متاهلی تاکنون ساخته شده و ۳۰ خوابگاه متاهلی تا دو سال دیگر ساخته می‌شود. رئیس سازمان امور دانشجویان کشور ادامه داد: دانشجویان فارغ التحصیل هر دانشگاه علاقه و دلبستگی خاصی به دانشگاه محل تحصیل خود دارند و باید از این ظرفیت برای توسعه و پیشرفت دانشگاه بهره بگیرد. وی با تاکید بر اینکه سیاست دکتر پزشکیان کمک بیشتر به دانشجویان است، اضافه کرد: کشور نیازمند امید آفرینی است، به همین دلیل سیاست ما کمک و همراهی بیشتر به دانشجویان است. حبیبیا ضمن تاکید بر ایجاد فضای شاد و مفرح و افزایش فضای ورزشی در دانشگاهها افزود: تکریم دانشجویان که عضو خانواده معظم شهدا و ایثارگران هستند به عنوان یک اصل به آن توجه شود زیرا همه ما مرهون جانفشانی پدران این عزیزان هستیم. معاون وزیر علوم در پایان اذعان کرد: خیرین انسانهای بزرگی هستند و نام آنها باید با قلم بزرگ بر سر دانشگاه زده شود تا عمل زیبایی وقف بیش از پیش در جامعه فرهنگ سازی شود.



معاون وزیر علوم و رئیس سازمان دانشجویان کشور از ساخت ۳۰ خوابگاه متاهلی تا دو سال آینده خبر داد. به گزارش ایسنا، سعید حبیبیا در نشست با هیئت رئیسه و اساتید و خیرین دانشگاه گلستان با اشاره به اینکه در دانشگاه گلستان علی رغم اینکه قلمت زیادی ندارد، قدم‌های بزرگی برداشته شده است، اظهار کرد: کشور ما در شرایط تحریم ظالمانه است و امیدواریم بتوانیم شرایط اقتصادی را در حد شان و منزلت مردم عزیز ایران برسانیم. وی شکوفایی اقتصادی را لازمه توسعه کشور دانست و اضافه کرد: رشد و توسعه فیزیکی دانشگاه گلستان در حد مطلوب است. معاون وزیر علوم و رئیس سازمان دانشجویان کشور با تاکید اینکه برای آنکه مدیران خوبی را تربیت کنیم باید به همه ابعاد فکری و روحی و نیازهای آنها توجه کنیم، افزود: در حوزه ورزش دانشگاه‌ها باید شرایطی را فراهم کنند تا سلامت جسم و شادابی دانشجویان تامین شود. حبیبیا با اشاره به اینکه در شورای صنفی باید دانشگاه‌ها فعال‌تر شوند تا آموزش‌های لازم برای آنکه در آینده چگونه باید



خبر

جمع آوری بیش از ۲۹۰ متکدی از سطح شهر گرگان



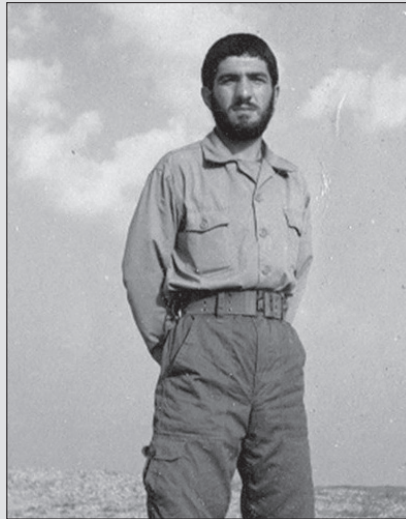
سرپرست معاونت محیط زیست و خدمات شهری شهرداری گرگان از جمع آوری ۲۹۹ متکدی از ۲۷ آبان تا کنون در سطح معابر شهر گرگان خبر داد. به گزارش مهر، موسی الرضا صفری اظهار کرد: از این تعداد ۳۶ نفر تحویل خانواده، ۳۱ نفر اخذ تعهد و هفت نفر نیز جهت درمان به بیمارستان انتقال داده شدند. معاونت خدمات شهری در راستای تحقق شعار «گرگان شهر پاکیزه» به طور همزمان چندین طرح ویژه را در سطح شهر بخصوص محلات به مرحله اجرا گذاشت. وی افزود: جمع آوری سگ‌های بلاصاحب، نظافت و پاکسازی ویژه محلات با محوریت محلات کم برخوردار، طرح پاکسازی زمین‌های بایر و رها شده از خاک و نخاله و ضایعات طعمه گذاری در جهت مبارزه و جلوگیری از تکثیر جانوران موثی و همچنین طرح ویژه جمع آوری متکدیان از جمله طرح‌های اجرا شده به شمار می‌آیند. سرپرست معاونت محیط زیست و خدمات شهری شهرداری گرگان یادآور شد: جهت اثر بخشی و نتیجه دامن طرح نیاز به همراهی شهروندان است. صفری اظهار کرد: بر اساس قانون یکی از وظایف شهرداری‌ها جلوگیری از تکدیگری است که در موضوع جمع آوری هیچ مشکلی نداریم اما به علت فعال نبودن کارگروه ساماندهی که متشکل از دستگاه‌های مرتبط است شاهد بازگشت چندباره متکدی در سطح شهر هستیم. وی از شهروندان خواست به افرادی که در چهارراه‌ها اقدام به تکدی گری می‌کنند کمک نکنند و با سامانه تلفنی ۱۳۷ تماس بگیرند تا نسبت به جمع آوری آنها اقدام شود.



مدیر باغبانی جهادکشاورزی گلستان: **باغداران نهال‌های جوان را از سرمازدگی نجات دهند**



مدیر باغبانی جهادکشاورزی گلستان با اشاره به برقراری هوای سرد در استان به باغداران توصیه کرد نهال‌های جوان را با پوشش مناسب مانند کاه و کلس در اطراف تنه از خطر یخبندان و سرمازدگی نجات دهند. به گزارش روابط عمومی، نویدرضا فرهانی اظهار کرد: از چند روز قبل و با ورود توده هوای سرد همراه با بارش برف و یخبندان، توصیه فنی به باغداران برای پیشگیری یا کم کردن خسارات به باغ داران و گلخانه داران اطلاع رسانی شد.



درختان آن تاکید کرده باشد. تکیه کلام شان را هنوز به یاد دارم که بارها تاکید کرده بود که ما در شمال جنگل داری داریم در اینجا جنگل کاری! درختان اینجا با زحمت زیاد کاشته شده اند و مانند استان‌های شمالی طبیعی و خودرو نیستند. بنابراین خیلی مواظب باشید که درختان حفظ شوند و صدمه ای به آن‌ها نخورد. یادشید مکتبی جاوید و روحش با سیدالشهدا و محشور باد

دکترای علوم سیاسی و استاد دانشگاه

یکی از گروهان‌های آن به عنوان نیروی ساده رزمی در عملیات والفجر ۶ شرکت کردم. در عملیات، نمی دانستم فرمانده گردان ما کیست! بعد از عملیات وقتی در پادگان شهید بیگلر مستقر شدیم فردی لاغر اندام با قدی نسبتاً بلند، شیک پوش با قیافه جلدی را دیدم که فرمانده گردان بود به نام صادق مکتبی. او یکبار کل گردان را به رزم شبانه -راهپیمایی شبانه- برد. شاید حدود ۴ ساعت طول کشید. رس ما به اصطلاح کشیده شد و خسته و ناتوان نزدیک صبحگاهان به مقر گردان بازگشته بودیم. جسارت کردم و به فرماندهی جلدی و بسیار سخت گیر و سه رده بالاتر از یک نیروی ساده! در پایان راهپیمایی شبانه در جمع چند نفره (احتمالاً ارکان گردانش) اعتراض کردم. از عکس العمل چهره متوجه شدم که ناراحت شد. پرسید اعزامی از کدام شهر و در کدام گروهان هستی؟ پاسخ دادم از آمل و گروهان فلان و دسته فلان. فکر کردم می‌خواهد فردا مرا توبیخ کند اما خبری نشد و ماجرا تمام شد. خاطره دومی که از شهید صادق مکتبی دارم و الان برای همه ما بویژه حافظان محیط زیست بسیار مهم است، آن است که در بین تمام فرماندهان گردان و گروهانی که در مدت استقرار در اواخر سال ۶۲ و تمام یا اکثر ماه‌های سال ۶۳ در مقر شهید بیگلر (کیلومتر ۱۰ جاده اهواز سوسنگرد که منطقه جنگلی مصنوعی بود) حضور داشتیم، من به یاد ندارم کسی به اندازه ایشان به موضوع حفظ جنگل و مراقبت از

یادی از شهید صادق مکتبی



خسرو قبادی

سال ۶۲ که به جبهه (لشکر ۲۵ کرمان) اعزام شدم، مرا به یاداند معرفی کردند. بعد از مدتی آشنایی با حال و هوای جبهه درخواست کردم که مرا به گردان‌های پیاده جابه‌جا کنند. در اواخر سال شاید بهمین ماه به گردان علی ابن ابیطالب (ع) معرفی شدم و در

استاندار گلستان:

برنامه‌های احیای خلیج گرگان غیر علمی بود



و پشتیبانی نماینده ولی فقیه تلاش می‌کنیم حقوق مردم استان و سهامداران را زنده کنیم. طهماسبی ادامه داد: منطقه

ضروری است این پروژه به سرانجام برسد. استاندار گلستان افزود: در پروژه مجتمع پتروشیمی با همراهی نمایندگان استان

استاندار گلستان گفت: بخش زیادی از اقدامات صورت گرفته برای احیای خلیج گرگان غیرعلمی اجرا شده و به حضور همیشگی یک لایروپ نیاز دارد که منطقی نیست. به گزارش روابط عمومی، علی اصغر طهماسبی در نشست صمیمی با اعضای ستاد مرکزی شهرستانی دکتر پزشکیان در گلستان و برخی دیگر از مشکلات این استان اشاره کرد و افزود: با وجود گرفتن مجوز آب شیرین کن از ظرفیت سرمایه گذاران استانی استفاده نشده و تاکنون به نتیجه نرسیده است. وی بیان کرد: برای اجرای کریدور ریلی شمال- جنوب هم اقدام خاصی صورت نگرفته اما با حمایت بخش خصوصی و پشتیبانی دولت

وضعیت بارش‌ها در ایران بحرانی است



دارند. در بین استان‌های کشور، تنها استان مازندران رشد مثبت بارش‌ها را در بازه زمانی مذکور تجربه کرده است. در مازندران، بارش‌ها ۲۰۹ درصد نسبت به دوره بلندمدت افزایش یافته است. در استان‌های گلستان و گیلان، کاهش بارش‌ها به ترتیب ۱۴۹ درصد و ۹ درصد بوده است. در مجموع، بارش‌ها در کشور از ابتدای سال آبی جاری تا ۱۷ آذرماه ۱۴۰۳ نسبت به دوره بلندمدت ۳۹۹ درصد کاهش پیدا کرده است. در دوره بلندمدت، ۵۵۷ میلی‌متر بارش در کشور ثبت شده بود که در دوره مذکور امسال به ۳۳۵ میلی‌متر کاهش یافته است.

دارد. استان‌های اصفهان و کهگیلویه و بویراحمد نیز به ترتیب با کاهش و ۶۸۶ درصد و ۳۶۷ درصد در رده‌های بعدی کم بارش‌ترین استان‌ها قرار

مطابق آمار سازمان هواشناسی از ابتدای سال آبی جاری تا ۳۶ آذر مجموع بارش‌ها در کشور ۳۹۹ درصد کاهش یافته و بارش‌ها در ۳۰ استان منفی شده است. به گزارش مهر، بر اساس داده‌ها و جدول اطلاعات پهنه‌ای بارش سازمان هواشناسی از ابتدای سال آبی جاری تا ۳۶ آذر ۱۴۰۳، بارش‌ها در ۳۰ استان کشور نسبت به دوره بلندمدت کاهش پیدا کرده است. بیشترین کاهش بارش‌ها با ۹۲٫۱ درصد مربوط به استان سیستان و بلوچستان است. استان هرمزگان با کاهش ۸۳٫۶ درصد در رتبه دوم کم بارش‌ترین استان کشور قرار

تیتیر یک شماره ۲۸۹۳ «روستازادگان دانشمند»

تیتیری زیبا، جذاب و غرورآفرین برای همه روستاییان استان یا کشور که البته در اینجا منظور نویسنده گزارش، روستای بالاجاده کردکوی است. وجود ابهام و نامشخص بودن و نداشتن زیرتیتر و روتیتر، شامل این تیتیر زیبا و دیگر تیتیر صفحه اول آن یعنی یادداشت اول (احمد شاملو) می شود. منظور تیتیر یک می توانست بسیاری از روستاهای استان و کشور باشد. از آنجا که با بسیاری از دست اندرکاران نشریه ارجمند گلشن مهر آشنا هستم، یقین دارم رعایت نکردن مواردی که گفته شد از سر نداشتن نیست که یقیناً از من بیشتر می دانند و در صحنه و میدان روزنامه نگاری تجربه های فراوان دارند اما به عنوان یک همشهری که از خوانندگان این نشریه و علاقه مندان آن هست، تقاضا دارم بیشتر از گذشته به تیتیرها توجه کنند. شاید برخی از کارشناسانی که برای گلشن مهر یادداشت و مقاله می نویسند و در حرفه خود حاذق هستند، با اصول خبرنگاری و نوشتن گزارش، گفتگو، مقاله و ... آشنایی لازم را نداشته باشند اما وظیفه ویراستار و سردبیر گرمی ست که به این اصول توجه کند.

از خوانندگان همیشگی گلشن مهر

تیتیر یک شماره ۲۸۹۱ «درس بگیریم»

باز هم جذاب، اما واقعا از چه چیزی باید درس بگیریم؟ هرچند عکس یک، مقداری توانسته ارتباط تیتیر با متن نوشتار را آسان تر کند، اما تیتیر واقعا مبهم و نامشخص است و گویا نیست منظور از چیست.

تیتیر یک شماره ۲۸۹۲ «اقتصاد بیمار گلستان»

یکی از کلیدهای موفقیت تیتیر نویسی، انتخاب فعل است. در بیشتر (نزدیک به همه) تیتیرهای گلشن مهر از فعل استفاده نمی شود! که نمونه بارز آن همین تیتیر است که می توانست با بکارگیری فعل، روتیتر، زیرتیتر، میان تیتیر و خلاصه، اولاً به کمک خواننده بیاید و در مرتبه ای دیگر به نوشته، ساختاری حرفه ای تر ببخشد. ابهام را می توان در تیتیر یادداشت اول همان شماره (چند کلمه ساده) به وضوح شاهد بود.

تیتیر یک شماره ۲۸۹۳ «گل های پاییزی النگدره»

نویسنده محترم در متن نوشتار خود به نمونه ای از گل هایی که در پاییز جنگل النگدره، به آن زیبایی بیشتری بخشیده اشاره دارد که با زیرتیتر یا روتیتر از همان ابتدا می توانست منظور تیتیر را برساند.

با نگاهی به روزنامه گلشن مهر می توان فهمید با این که بیشتر تیتیرهای استفاده شده در این روزنامه از عامل مهم جذابیت بهره گرفته اند و توجه خواننده را به خود جلب می کند اما برخی اصول تیتیر نویسی در آن رعایت نمی شود. انتظار می رود گلشن مهر با پیشینه درخور توجه و افراد توانمندی که سال هاست در تولید نشریه و خبر فعالیت دارند، با رعایت بیشتر اصول مربوط به نگارش تیتیر، به اقتناع بیشتر خوانندگان بپردازد و سطح سواد آنها را بالاتر ببرد. در ادامه به نمونه هایی از تیتیرهای استفاده شده در چند شماره گلشن مهر در آذرماه ۱۴۰۳ اشاره می شود.

تیتیر یک شماره ۲۸۹۰ «تنوع زیستی جنگل ها»

نویسنده محترم در نیمی از این یادداشت کوتاه خود به تنوع زیستی اشاره کرده و نمونه هایی هم آورده است و در بخش دیگر به بهره برداری انسان از اکوسیستم های جنگلی اشاره کرده است. تیتیر استفاده شده همانند تیتیری که در یادداشت اول همین شماره آمده است (روزهای قانون اساسی) دارای «ابهام» است. هر دو تیتیر می توانستند با کمک زیر تیتیر و روتیتر در همان نگاه اول به خواننده در فهم محتوای نوشته کمک شایانی کنند.

گذری بر تیتیرنویسی در گلشن مهر *تیتیرهایی که می توانند گویاتر باشند*



اسماعیل جعفری نصرآبادی

دنیای شگفت انگیز پیاده روی

انتخاب مسیرهای پیاده روی ایمن

بدانید کجا قدم می گذارید. انتخاب مسیرهای ایمن هم سرگرم کننده و هم هوشمندانه است. از پیاده روها و خطوط بدون ترافیک عبور کنید. آگاهی از محیط اطراف، شما را از سفرهای برنامه ریزی نشده نجات می دهد. بردبرد در پیاده روی زمانی برای شما پیش می آید که یک مسیر منظم و برنامه ریزی شده را انتخاب کنید. مسیرهای پیاده روی ایمن درهایی را به روی ماجراجویی هایی که در حیط خلوت شما منتظر هستند باز می کند.

انتخاب کفش مناسب

وسیله ای ساده اما بسیار مهم در پیاده روی، کفش است. بر روی کفشهای خود سرمایه گذاری کنید، آنها ابرقهرمانانی هستند که میج پا را از پیچ خوردگی و تاول نجات می دهند. با کفش مناسب پیاده روی، پیاده روی خود را بی نقص کرده و محکم تر و نرم تر راه بروید.

همراه خوب

یکی از مهمترین انگیزه ها برای پیاده روی، همراه و هم صحبت خوب است که همراهی با او یکی از مهمترین انگیزه های شما باشد. فردی مثبت، با انگیزه و هم ذوق خود انتخاب کنید و از کنار او بودن کمال لذت را ببرید. در رسانه های اجتماعی، گروهها و انجمنهای فعالی در زمینه پیاده روی وجود دارد، با پیوستن به این گروهها میتوانستید دوستان و همراهان خوبی برای پیاده روی خود پیدا کنید.

استفاده از اپلیکیشن های پیاده روی

با نصب برنامه های پیاده روی بر روی تلفن همراه یا ساعت هوشمند خود انگیزه را همراه خود داشته باشید. با ردیابی، کاوش و به چالش کشیدن خود و دوستان، شور و شوق را در خود افزایش دهید و پیشرفت خود را با ابزارهای مدرن دنبال کنید.

سخن پایانی

پیاده روی مانند یک هنر است. با کنترل ریسک شروع کنید، عادات بد را اصلاح کنید، به درستی پیاده روی کنید و از مزایای سرشار آن بهره مند شوید.



گامهای پیاده روی خود را درست بردارید

بهترین وضعیت بدنی برای پیاده روی این است که: صاف بایستید، چانه موازی با زمین باشد. تصور کنید که کتاب ها را روی سر خود متعادل می کنید به شکل سبک سلطنتی راه بروید. وضعیت بدنی درست باعث ایجاد آرامش و کاهش صدمات می شود. پیاده روی تبدیل به یک رقص زیبا می شود. یاد بگیرید مانند یک حرفه ای راه بروید. محکم راه بروید، قد بلند بایستید و قدم زدن های روح افزا را در آغوش بگیرید. برای تقویت فرم راه رفتن، دنده ها را بالا نگه دارید و از گام برداشتن خودداری کنید. تصور کنید روی ابرها راه می روید. گام های سبک اما محکم تاثیر را به حداقل می رساند. ترفندهای ساده پیاده روی شما را از یک فرد معمولی به خارق العاده تغییر می دهند. مانند یک هنرمند راه بروید و دنیا را با لطف نقاشی کنید.

اقدامات ایمنی در طی پیاده روی

انتخاب مسیر، آب و هوا، کفش مناسب، همراه و دوست و بسیاری از عوامل دیگر موجب میشود شما از پیاده روی خود نهایت لذت را برده و از فواید آن بهره مند شوید. برخی از این اقدامات عبارتند از:

اضطراب را از بین برده و آرامش را به ارمغان می آورد. پیاده روی را به عنوان یک استراحت ذهنی در آنگرم تصور کنید. یک ترفند فوق العاده برای بهبود خلق و خوی شما بوده و مانند دکمه تنظیم مجدد بر نگرانی ها و دلوپرسی ها است.

پیاده روی و طول عمر

پیاده روی از پیری جلوگیری می کند. رگ های پا را جوان کرده و همانند ماشین زمان هر قدم نشاط را دوباره به بدن منتقل میکند. برای برانگیختن شادی، قدم بزنید و سال های طلایی را در هر ردیابی کشف کنید.

پیاده روی و سبک زندگی سالم

پیاده روی بدن را مشتاق و چابک نگه می دارد. ورزشی که نیازی به سالن بدنسازی خاصی نداشته و کاملاً رایگان است. با پیاده روی اعطاف پذیری را تجربه کنید و پس از هر بار احساس شادابی خود را بسنجید. پس از ملتی متوجه می شوید برداشتن این گامها بر ذهن و بدن شما تاثیر گذاشته و نسخه زندگی شما را بهینه کرده است و همین امر روز به روز نشاط بیشتری را به زندگی شما تزریق کرده است.

تصور کنید در یک روز آفتابی در حال قدم زدن در یک پارک آرام هستید. خش خش ملایم برگ ها زیر پای شما، موسیقی برای گوش شماست. ناگهان روی یک سنگ لیز سر می خورید. آزار دهنده است، اما اگر به شما بگویم با پیاده روی منظم و پی در پی به چه دنیای شگفت انگیزی پا میگذارید، مطمئناً هر روز با انگیزه و هیجان بیشتری قدم بر میدارید. به گزارش ایرنازندگی، پیاده روی ورزش سبک و ساده ای به نظر می رسد. اما هر قدمی که برمی دارید میتوانید تفاوت خود را با قدم قبلی احساس کنید. یادگیری پیاده روی به روش درست و بدون خطر همانند یافتن کلیدی در یک بازی فکری است که به راحتی میتوانید با یادگیری آن از مزایای ایمنی و سلامتی آن استفاده کنید. به پیاده روی همچون مسواک زدن عادت کنید. عادت به پیاده روی پاداش های بزرگ تری مانند انرژی و شادی بیشتر برای شما به ارمغان می آورد.

فواید پیاده روی برای سلامتی

پیاده روی برای بدن فواید بسیاری دارد که برخی از آنها عبارتند از:

پیاده روی برای کم شدن دور کمر و افزایش سلامتی

راه رفتن یک جادوگر است. دور کمر را کوچک می کند و قلب ها را از شادی به رقص در می آورد. روزانه قدم بزنید و تفاوت را احساس کنید و به راحتی با سوزاندن کالری وزن کم کنید.

پیاده روی و فواید قلبی عروقی و مدیریت وزن

ضربان قلب شما هنگام راه رفتن با یک ریتم شاد هماهنگ می شود. چرخ ها در بخش مدیریت وزن به چرخش در می آید. از کاهش فشار خون و سلامت قلب بهتر لذت ببرید. با برداشتن هر قدم چربیهای مزاحم را از بین ببرید. بدین صورت سیستم قلبی عروقی شما از هر دقیقه این پیاده روی لذت می برد.

پیاده روی، سلامت روان و کاهش استرس

پیاده روی همچون غذای خانگی مامان پز برای ذهن است.



منطقه آزاد اینچه برون فرصت طلایی اشتغال، تولید و شکوفایی

در آینده نزدیک شاهد راه اندازی این منطقه آزاد باشیم. وی با بیان اینکه فعالان اقتصادی بخش های گوناگون می توانند در منطقه آزاد اینچه برون فعالیت داشته و از معافیت و مزیت های آن بهره مند شوند، یادآور شد: فعالیت راه آهن یکی دیگر از مزیت های گمرک اینچه برون است و سالانه هزار واگن از این منطقه آمد و شد می کنند و در بخش های واردات، صادرات و ترانزیت فعالیت دارند. مدیرکل گمرکات گلستان با یادآوری افزایش اعتبارات تملک دارایی گمرک اینچه برون گفت: اعتبارات این بخش از ۲۱ میلیارد ریال در سال ۱۴۰۱ به افزون بر ۶۸۰ میلیارد ریال در سال گذشته رسیده و امیدوارم با بیشتر شدن این اعتبار در سال جاری بخشی از عقب ماندگی زیرساختی و کمبودهای معیشت همکاران برطرف شود.

نیاز منطقه آزاد اینچه برون به زیرساخت ها

استاندار گلستان هم گفت: منطقه آزاد تجاری-صنعتی اینچه برون و بندر خشک آن که هنوز روی کاغذ باقی مانده، ظرفیت های خوبی برای توسعه اقتصادی گلستان هستند که باید در ایجاد زیرساخت های آن شتاب شود. علی اصغر طهماسبی اظهار کرد: باید مشکلات و عقب ماندگی های گلستان را با تلاش دسته جمعی و حمایت ویژه دولت و مجلس بویژه در بررسی بودجه سال آینده در کمیسیون تلفیق و اختصاص اعتبارات ویژه به این استان برطرف کنیم. رئیس کمیسیون امور داخلی کشور و شوراهای مجلس شورای اسلامی هم در سفر چند هفته قبل اعضای این کمیسیون به گلستان گفت: منطقه آزاد تجاری-صنعتی اینچه برون گلستان بهترین ظرفیت برای رشد و توسعه اقتصادی استان های شمالی است و باید برای ایجاد زیرساخت های آن با مشارکت بخش خصوصی شتاب کرد. محمد صالح جوکار افزود: وجود راه آهن بین المللی، گمرک و پایانه مرزی و بهسازی ساختمان مسافر مرزی از جمله زیرساخت های موجود در حوزه منطقه آزاد تجاری اینچه برون و از دیگر فرصت های رشد و توسعه اقتصادی گلستان است. وی با تاکید بر ضرورت تولید ثروت از منابع موجود در گلستان بویژه راه آهن، گمرک و پایانه مرزی، منابع طبیعی و خدادادی مانند تالاب های بین المللی برای رونق حوزه گردشگری این استان، اضافه کرد: با توجه به محدود بودن منابع مالی دولت باید برای ایجاد و تکمیل زیرساخت ها و بهره وری از منابع بالقوه و موجود از ظرفیت بخش خصوصی و شرکت های تعاونی و مردمی استفاده کرد.

گلستان به بازار بزرگ و چند میلیاردی این منطقه را باز می کند که با توجه به ظرفیت راه زمینی و ریلی، باید از این فرصت برای گسترش اقدامات اقتصادی و درآمدی برای استان و ایران بهره برد. به گفته وی؛ بهبود روابط با ترکمنستان در چند سال اخیر، به پیشرفت محسوس در صادرات کالا به این کشور و همسایگان ترکمنستان منجر شده و با افزایش ۴۰ درصدی نسبت به سال ۱۴۰۱، درآمد صادراتی سال قبل گلستان را به ۳۲۸ میلیون دلار رساند. مدیرکل گمرکات گلستان با بیان اینکه ۲۸ کشور مقصد کالاهای صادراتی گلستان از اینچه برون است و علاوه بر آن به واسطه این مرز انواع کالا از ۲۲ کشور وارد ایران می شود، یادآور شد: سال گذشته ۱۵۴ میلیون دلار انواع کالا از مرز اینچه برون وارد گلستان شد که ۱۱۰ درصد بیشتر از سال ماقبل بود. شهرداری افزود: پارسال ۶۱۰ هزار تن کالا از طریق گمرک اینچه برون ترانزیت شد که در مجموع با انجام یک میلیون تن مروده انواع کالا در فرایند واردات، صادرات و ترانزیت، گمرک اینچه برون پنج هزار و ۷۴۰ میلیون ریال درآمد داشت. وی فاصله ۸۰ کیلومتری تا گرگان، فرسودگی بناها و ضعف امکانات در کنار تامین دشوار برق و آب را از جمله کمبودهای گمرک اینچه برون دانست و گفت: از سویی دیگر، گسترش روابط دیپلماسی با همسایگان به عنوان یکی از سیاست های جمهوری اسلامی ایران در سال های اخیر، موجب بهبود روابط ترکمنستان با ایران شده و برخی موانع و سخت گیری ها برطرف شده است. مدیرکل گمرکات گلستان متذکر شد: یکی از مشکلات رونق کمتر از انتظار گمرک و مرز اینچه برون، مشکلات زیرساختی در ترکمنستان است که فعالیت تجاری را برای فعالان این بخش سخت و پرهزینه کرده است. به عنوان مثال، حدود ۳۰۰ کیلومتر از جاده این کشور در مجاورت مرز اینچه برون، خاکی و تردد در آن سخت است که باعث می شود در مواردی، بازرگانان، استفاده از مرزهای دیگر با این کشور را به اینچه برون ترجیح دهند. شهرداری ادامه داد: یکی از مزیت های مرز اینچه برون، فاصله کوتاه آن تا مراکز اقتصادی ترکمنستان است که ترمیم جاده های این کشور که با انجام مذاکرات بالادستی امکان پذیر است، اقبال تجار و بازرگانان به سمت اینچه برون را بیشتر خواهد کرد. شهرداری راه اندازی منطقه آزاد را یکی دیگر از ظرفیت های منطقه مرزی اینچه برون برشمرد و توضیح داد: در این باره توافقات و پیگیری اولیه انجام شده و تجهیزات و بناهای لازم از طرف گمرک در اختیار منطقه آزاد قرار گرفته که امیدواریم

آن معرفی شد. با این حال شتاب بخشی به ایجاد زیرساخت ها در این منطقه تجاری که به باور کارشناسان از زیرساخت های اساسی برای توسعه و رونق اقتصادی گلستان خواهد بود و با تکمیل زیرساخت های مورد نیاز آن چند ده هزار فرصت شغلی نیز برای جوانان و اهالی این استان شمالی ایجاد خواهد کرد.

نقش منطقه آزاد در رونق اقتصادی گلستان

رئیس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی گرگان هم معتقد است: راه اندازی منطقه آزاد تجاری-صنعتی اینچه برون نقش به سزایی در رونق اقتصادی گلستان خواهد داشت. امیر یوسفی افزود: اتاق بازرگانی گرگان در کنار اعضا و مدیرعامل منطقه آزاد اینچه برون برای پیگیری عملیاتی شدن این طرح مهم خواهد بود. وی ادامه داد: اهالی گلستان انتظار دارند ایجاد زیرساخت های مورد نیاز از جمله آب، برق و گاز این منطقه شتاب گرفته و سرمایه گذاری در این منطقه رونق گیرد. یوسفی با اشاره به موقعیت راهبردی گلستان به دلیل همسایگی با کشورهای آسیای میانه، بیان داشت: از این موقعیت با عملیاتی شدن چنین طرح های مهم اقتصادی برای پیشرفت استان و کشور باید استفاده بهینه شود. به گفته وی، کریدور استان گلستان، امن ترین کریدور کشور به شمار می رود و می تواند نقش خوب در صادرات و واردات ایفا کند. با وجود آنکه اینچه برون یکی از ایستگاه های 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 آب های خلیج فارس و جنوب شرقی آسیا متصل می کند اما کمبود امکانات زیرساختی به ویژه تخلیه و بارگیری، ترانزیت کالا از این ایستگاه را با مشکل مواجه کرده و به گلايه همیشگی شرکت های حمل و نقل و تاجر تبدیل شده است.

کاهش سخت گیری ترکمنستان برای تجار ایرانی

مدیرکل گمرکات گلستان اظهار کرد: اینچه برون تنها گمرک زمینی و ریلی استان گلستان در مرز ایران و ترکمنستان واقع است و در همه رده ها گمرکی مشغول فعالیت است. شهردار شهرداری با بیان اینکه اینچه برون به دلیل همجواری با ترکمنستان، گنجایش زیادی برای تجارت از ازبکستان، روسیه و چین دارد، افزود: همسایگی ترکمنستان با این کشورها، راه رود کالاهای

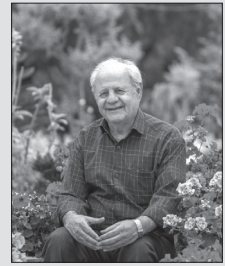
راه اندازی منطقه آزاد تجاری-صنعتی اینچه برون از جمله زیرساخت های مهم شکوفایی، تولید و رونق اقتصادی گلستان است که با تکمیل تاسیسات و بناهای مورد نیاز در کنار بهره مندی از فرصت همجواری با ترکمنستان و در ادامه آسیای مرکزی، هزاران فرصت شغلی برای جوانان و اهالی این استان شمالی ایجاد خواهد شد. به گزارش ایرنا، آسیای مرکزی بخش پهناوری از قاره آسیاست و هیچ مرزی با آب های آزاد جهان ندارد که برقراری مسیری امن و کوتاه برای برقراری پیوند این کشورها با آب های آزاد از طریق اینچه برون می تواند رونق اقتصادی را برای گلستان به همراه داشته باشد.

تاریخچه منطقه آزاد اینچه برون

ایجاد منطقه آزاد تجاری - صنعتی اینچه برون که مدیران ارشد گلستان از زمان استقلال از مازندران در سال ۱۳۷۶ با هدف توسعه و رونق اقتصادی این استان شمالی در سایه ارتباط با کشورهای آسیای میانه از طریق تنها مرز خشکی آن یعنی اینچه برون به دنبال تحقق آن بودند، با وجود وعده های مسئولان ملی تا سال ۱۳۹۳ محقق نشد. اگرچه این خواسته مدیران ارشد گلستان در سال ۱۳۹۳ و همزمان با سفر رئیس جمهور و هیات دولت به این استان مورد موافقت قرار گرفت و در خردادماه سال ۱۳۹۴ در شورای عالی مناطق آزاد به تصویب و سپس راهی مجلس شورای اسلامی شد اما تصویب نهایی آن تا سال ۱۴۰۰ به درازا کشید. لایحه ایجاد منطقه آزاد تجاری-صنعتی اینچه برون در مجلس نهم ۲ بار به صحن این نهاد قانونگذار آمد ولی به دلیل رای نیاوردن کنار گذاشته شد و در نهایت در جلسه ۲۶ آذر ماه ۱۳۹۸ به تصویب نمایندگان رسید و پس از آن نیز در جلسه ۱۳۹۸/۱۰/۱۱ شورای نگهبان مورد بحث و بررسی قرار گرفت و از جهاتی خلاف قانون تشخیص داده شد، بر همین اساس برای رفع اختلاف مجلس و شورای نگهبان به مجمع تشخیص مصلحت نظام ارجاع شد. مجمع تشخیص مصلحت نظام هم پس از بررسی های لازم در ۱۵ اردیبهشت ۱۴۰۰ با ایجاد منطقه آزاد تجاری - صنعتی اینچه برون موافقت کرد. در ادامه نیز با پیگیری مدیران گلستان و همراهی دولت سیزدهم در ۱۷ دی ۱۴۰۱ اساسنامه منطقه آزاد تجاری - صنعتی اینچه برون به تصویب شورای نگهبان رسید و در ادامه فرایند انتخاب اعضای هیات مدیره و مدیرعامل آن انجام شد و در هفتم آبان ۱۴۰۲ راه اندازی منطقه آزاد تجاری-صنعتی اینچه برون از سوی مشاور رئیس جمهور و دبیر شورای عالی مناطق آزاد تجاری، صنعتی و ویژه اقتصادی اعلام و مدیرعامل

بخش ۳

من کیستم؟



مهدی سیف حسینی

ما که ایم اندر جهان بیچ بیچ
ذره ای هستیم و دیگر هیچ هیچ
عرفای ایرانی در زمینه شناخت دنیای درون، حضور در
آن و معرفی به جامعه در طول زمان مطالب بسیاری گفته

و نوشته اند. سرآمد این عارفان بی گمان مولوی است. ما در مثنوی مولانا که در حکایت ها و داستان های بشمارای سخن گفته ملاحظه می کنیم که تذکر و یادآوری جلال الدین نه ظاهر داستان که اشاره به پشت و پس موضوع و شناخت مجاز آن گفته است، سخنانی که لبریز از پند و اندرز و شناخت آن در قالب تمثیل است. بعنوان مثال می توان به مثنوی بلند موسی و شبان اشاره کرد که همه با آن آشنا هستند. در این داستان، شبانی در حال راز و نیاز با خداوند باری تعالی به زبان و ادبیات عامیه خود می گوید: خدایا کجایی که دست را بعالم، چاکرت شوم، شانه سرت بزنم، چارقت را از پا درآوردم، وقت خواب رختخوابت را پهن کنم و ... که موسی وقتی این سخنان را می شنود به شبان نهیب می زند که این چگونگی سخن گفتن با آفریدگار روزگار است. زبان و کلام عامیانه در شان او نیست و بالاخره ایرادات زیاد می گیرد که باعث دلخوری شبان می شود و او با ناراحتی رو به صحرا می گذارد. بعد از این قضایا خداوند به موسی عتاب و خطاب می کند که تو برای وصل کردن آمدی، نی برای فصل کردن آمدی. ما درون را بنگریم و حال را یعنی برون را بنگریم و قال را و الی آخر که موسی می رود و در بیابان به شبان می رسد و می گوید: گفت مزده ده که دستوری رسید. هیچ آدابی و تربیتی مجوی- هر چه می خواهد دل تنگت بگو. اشاره مولوی اینجا باز به درون شبان و درون انسان است. خداوند هم با درون کار دارد. به خلوص و پاکی، نه به رفتار بیرونی و اصرار اینکه ما با حقیقت شفاف

وجودی انسان کار داریم و باطن و درون او اینجاست که مسئله درون در قالب تمثیل مورد توجه قرار می گیرد. در ادیان الهی نیز که عارفان متأثر از آن هستند نیز اشاره به دنیای درون بسیار شده است. اکثر فقها نیز به آن اشاره داشته اند و غالباً تعبیری نظیر جهاد اکبر و جهاد اصغر را بکار برده اند. یعنی در جنگ رو در رو و مبارزه میدانی هر کس ورود پیدا کرد، جهاد اصغر می کند. مبارزه ای کوچک اما آنچه مهم است جهاد اکبر است. یعنی شناخت درون و تربیت و تزکیه آن. این جهاد درون است که نفس انسان را کنترل می کند. مقابل هواها و امیال شیطانی می ایستد و نمی گذارد که آدمی از مسیر دوست منحرف شود. زیرا در دنیای بیرون و شرایط عینی انسان ممکن است به مدارج عالی برسد و حتی مجتهد دانشمندی گردد اما جاه طلبی ها و خودخواهی ها و لجبازی ها مانع آن می شود که انسان به محتوای انسانی برسد. اینجاست که امام خمینی می گوید: عالم شدن چه آسان، آدم شدن محال است. آری، گویی بقول امروزی ها، دست یابی به دنیای سخت افزاری آسان است اما رسیدن به نرم افزارها و دنیای ساخت درون که بتواند معیارهای ارزشمند را رقم بزند دشوار است. نطق آب و نطق خاک و نطق گل- هست محسوس حواس اهل دل جمله ذرات عالم در نهان- با تو می گویند روزان و شبان ماسمیمیم و بصیریم و هوشیم- باشمانه حرومان ماخاموشیم بقول مولوی انسان باید به لحاظ رشد درونی به مرتبه ای برسد تا بتواند رمز و رموز عالم هستی را بفهمد و محرم اصرار ناگفته ها شود.

خبر

رشد ۱۶ درصدی جوجه ریزی در گلستان



سرپرست معاونت بهبود تولیدات دامی سازمان جهاد کشاورزی گلستان گفت: از ابتدای سال جاری تا امروز بیش از ۱۴۱ میلیون قطعه جوجه ریزی در واحدهای پرورش مرغ استان انجام شده که نسبت به مدت مشابه سال قبل حدود ۱۶ درصد رشد داشته است. به گزارش ایسنا، حسی عطارچی اظهار کرد: پیرو برگزاری جلسه برنامه ریزی خرید گوشت مرغ در محل اداره کل پشتیبانی امور دام استان با حضور آن معاونت و نمایندگان اتحادیه مرغداران استان و کشتارگاه های طیور صورت گرفت، هماهنگی های لازم جهت فرایند خرید گوشت مرغ و تهاتر با نهاده از جمله کنجاله سویا انجام پذیرفت و تا مورخ ۲۷ آذرماه به میزان ۱۷۵ تن خریداری توسط اداره کل پشتیبانی امور دام استان گلستان در راستای حمایت از تولید گوشت مرغ و تنظیم بازار صورت گرفته است که این روند همچنان ادامه دارد. وی بیان کرد: قیمت خرید حمایتی گوشت مرغ منجمد آماده طبخ و تحویل درب سردخانه شرکت پشتیبانی به طور تقریبی هر کیلوگرم ۹۰ هزار تومان است. سرپرست معاونت بهبود تولیدات دامی سازمان جهاد کشاورزی گلستان ادامه داد: بیش از ۹۰ درصد واحدهای پرورش طیور صنعتی استان مجهز به سیستم گرمایشی دوگانه سوز هستند. این مقام مسئول تصریح کرد: میزان جوجه ریزی صورت گرفته تا ۲۶ آذرماه سال جاری نیز بیش از ۱۴۱ میلیون قطعه است که نسبت به مدت مشابه سال قبل حدود ۱۶ درصد رشد داشته است.

خبر

دستگیری قاتل نیم ساعت بعد از وقوع جرم

فرمانده انتظامی کلاله گفت: قاتلی که صبح روز گذشته در یکی از خیابان های این شهر مرد ۵۳ ساله ای را با سلاح سرد به قتل رسانده بود، نیم ساعت پس از وقوع جرم دستگیر شد. به گزارش روابط عمومی، سرهنگ سیدخلیل هاشمی اظهار کرد: قاتل مردی ۴۶ ساله بود که در یک اقدام ضربتی و غافلگیرانه دستگیر شد و انگیزه قتل را اختلافات شخصی و خانوادگی اعلام کرد.

روز نخست هفته نهم کورس پاییزه گنبد کاووس برگزار شد



گذشت و اسب های بورگاس و بلک خاویار به ترتیب دوم و سوم شدند. در دور پنجم این مسابقات هم ۱۲ راس اسب بیش از سه سال نژاد ترکمن کلاس ۶ به مسافت هزار و ۲۰۰ متر با هم به رقابت پرداختند که اسب سوران سام اول شد و اسب های یاران داوری و مره هلاکو به ترتیب مقام دوم و سوم را کسب کردند. رقابت در دور ششم و پایانی روز نخست این هفته هم که ویژه اسب های بیش از سه سال نژاد دوخون میدان آزاد بود و با شرکت ۶ راس اسب به مسافت هزار و ۶۰۰ متر برگزار شد، اسب هالند اول شد و اسب های اکو و آرزوی به ترتیب دوم و سوم شدند. متولیان برگزاری این مسابقات برای روز نخست از هفته نهم این رخداد ورزشی ۱۲ میلیارد و ۳۲۵ میلیون ریال جایزه نقدی پیش بینی کردند که به مالکان، مربیان و چابک سواران اسب های برتر اهدا می شود.

نخست از هفته نهم کورس اسب دوانی پاییزه گنبد کاووس ویژه اسب های بیش از سه سال نژاد دوخون کلاس چهار بود و با شرکت ۹ راس اسب به مسافت هزار و ۲۰۰ متر برگزار شد و در پایان اسب داز سلنا سریع تر از خط پایان

نژاد دوخون نبرده بود، ۹ اسب به مسافت هزار متر با هم به رقابت پرداختند که اسب اسکارتو با پیشی گرفتن از دیگر رقبا اول شد و اسب های فاتح صحرا و یادگار مولام به ترتیب رتبه دوم و سوم را بدست آوردند. رقابت در دور چهارم روز

روز نخست هفته نهم مسابقات اسب دوانی پاییزه گنبد کاووس با تاخت ۵۶ راس اسب از سه نژاد ترکمن و دوخون در ۶ کورس هزار، هزار و ۲۰۰ و هزار و ۶۰۰ متری در مجموعه سوارکاری این شهرستان برگزار شد. به گزارش روابط عمومی، در دور نخست این مسابقات که ویژه اسب های ۲ ساله نژاد ترکمن نبرده بود، ۱۰ اسب به مسافت هزار متر با هم به رقابت پرداختند که اسب آیلار قدمگاهی زودتر از خط پایان عبور کرد و اسب های شوکای عقیل و کارتال ترکان به ترتیب در جایگاه رتبه دوم و سوم قرار گرفتند. رقابت در دور دوم ویژه اسب های بیش از سه ساله نژاد ترکمن میدان آزاد بود که با شرکت ۱۰ اسب به مسافت هزار متر برگزار شد و در پایان اسب گل آبی جاهد اول شد و اسب های پنج شیر سیاه پوش و شیرین گزل گز به ترتیب دوم و سوم شدند. در دور سوم نیز که ویژه اسب های ۲ سال

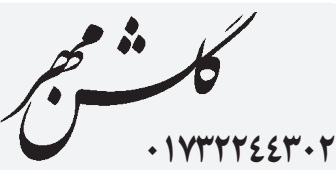
درس و زیربنای ۱۱۷ مترمربع و اعتبار ۲۰ میلیارد ریالی به بهره برداری رسید و ۷۵ دانش آموز این منطقه از امکانات جدید بهره مند شدند. و در آخر دو کلاس درس دبستان شهدا در روستای محمداباد، شهرستان گرگان، با زیربنای ۱۲۴ مترمربع و هزینه ای بالغ بر ۲۰ میلیارد ریال افتتاح شد. این فضای آموزشی جایگزین کانس هایی شد که دانش آموزان پیش تر در آن مشغول تحصیل بودند.

دانش آموز این منطقه از این پس در محیطی مناسب مشغول به تحصیل خواهند شد. یکی دیگر از مدارس مدرسه سه کلاسه عباس آباد در شهرستان علی آباد کتول با زیربنای ۱۷۹ مترمربع و هزینه ای بالغ بر ۳۰ میلیارد ریال احداث و آرزوی ۱۵ ساله دانش آموزان این روستا محقق شد. همچنین مدرسه حضرت نجمه (س) در روستای غفرالحاجی، شهرستان گمیشان نیز با دو کلاس

در مناطق محروم این استان به بهره برداری رسید. به گزارش ایسنا، چهار مدرسه جدید در نقاط مختلف استان گلستان به بهره برداری رسیده است که این مدارس با هدف بهبود شرایط آموزشی و ایجاد فضایی ایمن برای تحصیل دانش آموزان احداث شده اند. یکی از این مدارس در روستای میرزا پانگ، شهرستان گالیکش، با زیربنای ۳۳۷ مترمربع و اعتبار ۴۰ میلیارد ریالی ساخته شده است و ۷۵

با همت بلند خیران انجام شد: بهره برداری از ۴ مدرسه جدید در گلستان

در هفته جاری چهار مدرسه با حمایت خیرین و اعتباری بالغ بر ۱۱۰ میلیارد ریال



عادات رفتاری و کلامی که اختلافات زناشویی را تشدید می کند

در Journal of Social and Personal Relationships (مجله روابط اجتماعی و شخصی)

منتشر شده، زمانی که زوج‌ها وقت کافی برای یکدیگر نمی‌گذارند یا به نیازهای عاطفی یکدیگر توجه نمی‌کنند، روابطشان تحت فشار قرار می‌گیرد و ممکن است به بی‌اعتمادی و فاصله عاطفی منجر شود. شاید شما هیچ وقت متوجه نشوید که همسران به آرامش و گفتگوهای صمیمانه نیاز دارد، تا زمانی که این بی‌توجهی در طول زمان باعث سردی رابطه و احساس بی‌توجهی شود. در این صورت، حتی اگر یکدیگر را دوست داشته باشید، عدم وقت‌گذاری و توجه به نیازهای عاطفی می‌تواند به شدت به رابطه آسیب بزند.

مقایسه کردن همسر با دیگران

یکی دیگر از عادات مخربی که می‌تواند به روابط زناشویی آسیب بزند، مقایسه کردن همسر با دیگران است. این مقایسه‌ها می‌تواند به فرد احساس عدم کفایت بدهند و رابطه را تحت فشار قرار دهند. مطالعات نشان می‌دهد که مقایسه کردن همسر با دیگران می‌تواند باعث کاهش اعتماد به نفس و احساس بی‌ارزشی در فرد شود. به عنوان مثال، اگر یکی از زوجین مدام همسر خود را با دوستان یا اعضای خانواده مقایسه کند، مانند «چرا تو مثل فلانی مرتب نیستی؟»، این مقایسه‌ها می‌تواند احساس ناکامی و فاصله عاطفی ایجاد کند.

عدم شفافیت در ارتباطات مالی

موضوع پول و مسائل مالی یکی از منابع اصلی اختلافات در روابط زناشویی است. عدم شفافیت مالی، پنهان‌کاری یا عدم توافق درباره مسائل مالی می‌تواند به سرعت باعث بروز بحران‌های بزرگ در روابط شود. مطالعه‌ای در **Family Relations** (مجله روابط خانوادگی) نشان می‌دهد که زوج‌هایی که در مورد مسائل مالی شفاف نیستند، بیشتر در معرض تعارضات و مشکلات ارتباطی قرار دارند. اگر یکی از طرفین در مخفی نگه داشتن مخارج خود یا تصمیم‌گیری‌های مالی بدون مشورت با همسر خود باشد، این می‌تواند به احساس عدم اعتماد و ناراضی‌ت در طرف مقابل منجر شود. به هر ترتیب، عادات رفتاری و کلامی که در ابتدا ممکن است به نظر بی‌اهمیت برسند، در طول زمان می‌توانند تأثیرات عمیقی بر روابط زناشویی بگذارند. بنابراین، برای حفظ سلامت و پایداری این رابطه، ضروری است که زوج‌ها از این عادات آگاه شوند و تلاش کنند تا به بهبود ارتباطات کلامی و رفتاری خود بپردازند. توجه به همدلی، پذیرش مسئولیت، اجتناب از انتقادهای تخریبی و تهدیدات و وقت‌گذاری برای یکدیگر می‌تواند باعث تقویت روابط زناشویی و پیشگیری از بروز اختلافات شود.



واکنش می‌تواند منجر به عصبانیت و بی‌اعتمادی بیشتر شود.

خشونت کلامی و تهدیدات

خشونت کلامی، چه از نوع تهدیدات و چه از نوع توهین، یکی از مخرب‌ترین عادات در روابط زناشویی است. حتی اگر تهدیدها به طور غیرمستقیم بیان شوند، مثل «اگر این کار رو بکنی، شاید دیگر نتونیم با هم زندگی کنیم»، این نوع گفتار می‌تواند احساس ناامنی و ترس را در طرف مقابل ایجاد کند. مطالعه‌ای در **Journal of Family Violence** (مجله خشونت خانوادگی) نشان داده است که خشونت کلامی می‌تواند آسیب‌های عاطفی جدی به طرف مقابل وارد کرده و باعث تخریب روابط شود. به ویژه زمانی که این نوع خشونت به طور مداوم تکرار شود، اثرات آن می‌تواند به طور مستقیم بر کیفیت زندگی زناشویی تأثیر بگذارد. تصور کنید یکی از طرفین در هنگام بروز اختلاف، تهدید می‌کند که «اگه اینطور پیش بری، از تو جدا می‌شم» یا «دیگه نمی‌خوام با تو زندگی کنم». این نوع تهدیدات حتی اگر در لحظه عصبانیت بیان شوند، می‌توانند به سرعت به اعتماد و امنیت رابطه آسیب بزنند.

عدم وقت‌گذاری برای یکدیگر و بی‌توجهی به نیازهای عاطفی

در دنیای پرمشغله امروز، یکی از مشکلات عمده بسیاری از زوج‌ها، بی‌توجهی به نیازهای عاطفی یکدیگر است. وقتی هر کدام از همسران درگیر کار، مسئولیت‌ها و دغدغه‌های روزمره می‌شوند و زمانی برای بودن با یکدیگر اختصاص نمی‌دهند، این بی‌توجهی می‌تواند باعث ایجاد فاصله عاطفی شود. بر اساس تحقیقاتی

قضاوت شدن است و هیچ‌گاه نمی‌تواند به اندازه کافی خوب باشد. فرض کنید یکی از زوجین مرتباً در مورد نحوه رفتار یا کارهای کوچک همسرش انتقاد می‌کند، مثل «چرا همیشه در خانه بی‌نظمی می‌کنی؟» یا «چرا همیشه دیر می‌کنی؟». این انتقادهای در نهایت می‌تواند فرد مقابل را به این نتیجه برساند که هیچ‌گاه نمی‌تواند نظر مثبت همسرش را جلب کند، که این مسئله به کاهش محبت و افزایش فاصله عاطفی منجر می‌شود.

دفاع جویی بیش از حد و عدم پذیرش مسئولیت

در هنگام بروز اختلافات، یکی از رایج‌ترین واکنش‌ها، دفاع جویی است. وقتی یکی از طرفین در برابر انتقاد یا شکایت پاسخ می‌دهد که «من اشتباهی نکردم» یا «تو همیشه مشکل داری»، به جای اینکه به موضوع اصلی پرداخته شود، حالت تهاجمی و دفاعی ایجاد می‌شود. این نوع واکنش‌ها نه تنها کمکی به حل مشکل نمی‌کنند، بلکه باعث می‌شوند که طرف مقابل احساس کند هیچ‌گاه نمی‌تواند با همسر خود گفتگو کند و مشکلات را با هم حل کنند. تحقیقات نشان می‌دهند که پذیرش مسئولیت در زمان بروز اختلافات، می‌تواند به حل سریع‌تر مشکلات کمک کند. مطالعه‌ای که در **Journal of Communication Monographs** منتشر شده است، نشان می‌دهد که پذیرش مسئولیت و خودانتقادی در هنگام بروز مشکل می‌تواند از تشدید اختلافات و تنش‌ها جلوگیری کند. زمانی که یکی از زوجین به اشتباهات خود اعتراف نمی‌کند یا همواره تلاش می‌کند مسئولیت را به طرف مقابل بیندازد، این عدم پذیرش مسئولیت می‌تواند روابط را به خطر بیندازد. به عنوان مثال، اگر همسر شما در زمانی که دیر به خانه می‌رسد از شما انتقاد کند و شما به جای عذرخواهی بگویید «تو همیشه به من گیر می‌دهی»، این

در زندگی زناشویی، کوچک‌ترین عادات کلامی و رفتاری می‌توانند تأثیرات زیادی بر روابط داشته باشند. از بی‌توجهی به احساسات طرف مقابل گرفته تا انتقادهای مداوم و دفاع‌جویی‌های بی‌پایان، این عادات می‌توانند روابط را به سمت بحران هدایت کنند. به گزارش ایرنا، زندگی زناشویی، پیوندی است که در آن دو نفر از دنیای متفاوت خود، وارد فضایی مشترک می‌شوند. این فضا می‌تواند مملو از محبت و همکاری باشد، اما گاهی اوقات، عادات رفتاری و کلامی‌ای که به نظر می‌رسد کوچک و بی‌ضرر باشند، می‌توانند به مرور زمان تنش‌ها را افزایش داده و اختلافات را تشدید کنند. این گزارش به بررسی برخی از این عادات می‌پردازد و نشان می‌دهد چگونه می‌توانند روابط را تحت تأثیر قرار دهند.

بی‌توجهی به احساسات طرف مقابل

یکی از بزرگ‌ترین اشتباهاتی که در روابط زناشویی رخ می‌دهد، نادیده گرفتن احساسات طرف مقابل است. وقتی یکی از طرفین در حال بیان ناراحتی یا مشکلات خود است و طرف مقابل به جای گوش دادن و همدلی، پاسخ‌های سطحی می‌دهد یا حتی احساسات او را بی‌اهمیت می‌داند، این بی‌توجهی می‌تواند به عمق شکاف‌ها بیفزاید. تحقیقات نشان می‌دهد که همدلی یکی از عوامل کلیدی در حفظ روابط سالم است. بر اساس **Journal of Marriage and Family** منتشر شده است، همدلی می‌تواند از بروز تنش‌ها جلوگیری کرده و روابط زوج‌ها را تقویت کند. بی‌توجهی به احساسات، به ویژه وقتی یکی از طرفین در حال ابراز ناراحتی است، می‌تواند به احساس تنهایی و بی‌ارزشی منجر شود. به عنوان مثال، تصور کنید همسر شما روز سختی را پشت سر گذاشته و از شما برای شنیدن دلخوری‌هایش کمک می‌خواهد. اگر شما به جای گوش دادن و همدلی، او را با جملاتی مانند «همه ما مشکلات داریم، نگران نباش» یا «این موضوع اهمیتی ندارد» نادیده بگیرید، به احتمال زیاد او احساس می‌کند که احساساتش به اندازه کافی ارزشمند نیستند. این مسئله می‌تواند باعث ایجاد فاصله عاطفی زیادی در رابطه شود.

انتقادهای مداوم و تخریبی

انتقادهای مداوم، به ویژه زمانی که به جای اصلاح رفتار، به شخصیت فرد حمله می‌شود، می‌تواند زخم‌های عاطفی عمیقی ایجاد کند. جملاتی مانند «تو هیچ وقت نمی‌توانی درست انجام دهی» یا «تو هیچ وقت تغییر نمی‌کنی» در طول زمان می‌تواند اعتماد به نفس طرف مقابل را به شدت کاهش دهند. طبق مطالعات دکتر جان گاتمن، روانشناس معروف روابط زناشویی و بنیان‌گذار مؤسسه گاتمن، یکی از چهار عامل اصلی که می‌تواند به طلاق منجر شود، «انتقاد» است. این نوع انتقادهای باعث می‌شود که طرف مقابل احساس کند که همواره در حال

جایگاه‌ها افزایش یابد و صدای دانشجویان شنیده شود. پهماسبی گفت: بسیاری از سرمایه‌گذاران خواسته‌های مالی ندارند و تنها به دنبال حمایت و پشتیبانی مدیریت دولتی هستند. معاون وزیر علوم هم در این دیدار گفت: گلستان استانی ویژه با ظرفیت بسیار خوب در عرصه دانشگاهی است که این توانمندی‌ها می‌تواند زمینه ساز رشد استان شود. سعید حبیبی اظهار کرد: یکی از اصلی‌ترین مشکلات ما در حوزه دانشجویی تغذیه و اسکان است که امیدوارم تدبیر مناسبی برای آن صورت گیرد.

نارضایتی مردم هستیم که باید با کمک و همراهی بخش خصوصی هزینه‌ها را کاهش دهیم. پهماسبی گفت: عبور از بحران را باید از دانشگاه‌ها آغاز کنیم که ضروری است دانشگاه‌ها اتاق فکر مسئولین و مدیران باشند و به جوانان و دانشجویان اعتماد کنیم. وی بیان کرد: هرچا به مردم اعتماد کردیم موفق شدیم و امروز در دانشگاه‌ها نیز باید به دانشجویان و خیرین اعتماد کنیم و از ظرفیت آنها استفاده نماییم. استاندار گلستان افزود: توجه به کرسی آزاداندیشی در دانشگاه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و باید این

است. به گزارش روابط عمومی، علی اصغر طهماسبی در دیدار با معاون وزیر علوم، تحقیقات و فناوری و رئیس سازمان امور دانشجویان اظهار کرد: در دنیا توجه ویژه‌ای به علوم انسانی می‌شود چرا که معتقدند با انسان‌سازی می‌توان جهان را متحول کرد. وی بیان کرد: اعتماد به دانشگاهیان و نخبگان موضوع بسیار مهمی است که در دولت وفاق به آن توجه می‌شود و نباید با سرمایه‌های اجتماعی برخورد کنیم. استاندار گلستان ادامه داد: کشور را گران‌آاره می‌کنیم و با وجود ارائه خدمات زیاد، شاهد

استاندار:

استفاده از ظرفیت نخبگان راه رسیدن گلستان به شکوفایی است

استاندار گلستان با تأکید بر ضرورت بهره‌مندی بیشتر از توان فنی متخصصان گفت: استفاده از ظرفیت نخبگان یکی از راه‌های رسیدن استان به شکوفایی و پیشرفت