

گلشن مهر

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

چهارشنبه ۱۰ بهمن ماه ۱۴۰۳ / سال بیست و ششم / شماره ۲۹۲۱ / صفحه ۸ / ۲۵۰۰ تومان

« ۳ - ۶ »



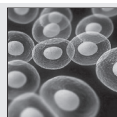
یادداشت اول

راهبردی برای کشاورزی گلستان

با مسوولیت سردبیر

یکشنبه گذشته رییس سابق سازمان جهاد کشاورزی گلستان جای خود را به مدیری دیگر داد. مدیری رفت و مدیری دیگر آمد. رییس سابق لابد از عملکرد خود دفاع کرد و رییس نو آمده برنامه های خود را در دولت جدید برای توسعه کشاورزی گلستان ارائه داد. اما واقعیت چیست؟ چرا هم چنان هیچ کدام از برنامه هایی که مورد انتظار است به انجام نمی رسد؟ اصلاح الگوی کشت، بهره برداری از فناوری های نوین جزو خواسته های کشاورزان است، اما اینها در روزگاری که پول سویاکاران را نمی توانند پرداخت کنند، جزو آرزوهای کشاورزان است اما مساله اصلی آن است که هم چنان کشاورزان به عنوان بنیان اصلی اقتصاد گلستان در حاشیه قرار دارند و تلخ تر آنکه در جلسه تودیع و معارفه هم هیچ برنامه ای از سوی مسوولین ارشد استان ارائه نشد. بخش کشاورزی در استان گلستان به دلیل برخورداری از قابلیت های اساسی می تواند فرصت های فراوانی را برای ایفای نقش این بخش به عنوان محور پیشرفت و توسعه استان فراهم کند. توجه به این نکته که تقریباً نیمی از جمعیت گلستان در روستا زندگی می کنند و امورات آنها تحت تاثیر کشاورزی است، مساله را حائز اهمیت تر می کند. با نگاهی اجمالی به عملکرد بخش کشاورزی و منابع طبیعی، در استان می توان گفت از نظر فضای کسب و کار و سرمایه گذاری؛ سیاست های حمایتی؛ بازاریابی و زنجیره ارزش، مدیریت کشاورزی و منابع طبیعی استان تقریباً نمره قبولی در ارزشیابی کسب نخواهد کرد. در واقع با وجود فرصت های فراوان و پتانسیل های بسیار، مواردی کلیدی و زیربنایی مورد غفلت قرار گرفته است. این موارد اگرچه مطابق با نظر کارشناسان مختلف متفاوت است اما اغلب کارشناسان این حوزه بر موارد ذیل اتفاق نظر دارند.

ادامه در صفحه ۲



بدن تان را
بازسازی کنید
« ۸ »



۳۶ درصد جمعیت گلستان
در گرگان زندگی می کنند
« ۲ »



جام والیبال روستایی گرگان
به حیدرآباد رسید
« ۲ »

آب دغدغه اول کشاورزان



مهران قجری - اولین دغدغه
کشاورزان آب است. در این باره باید از منابع تجدیدناپذیر آب و خاک به درستی محافظت کنیم. معاون توسعه مدیریت و منابع وزارت جهاد کشاورزی در مراسم معارفه رییس سازمان جهاد کشاورزی گلستان گفت: فرونشست زمین، افت شدید سفره آبهای زیرزمینی، تهدید بخش کشاورزی است که باید برای افزایش راندمان آبیاری مزارع تلاش کرد. شاهپور علایی مقدم با اشاره به اینکه باید ۶ میلیون هکتار از زمین های کشاورزان کشور به سیستم آبیاری تحت فشار تجهیز باشد اما تنها ۲ میلیون و ۸۰۰ هزار هکتار از مزارع کشور به سیستم آبیاری تحت فشار مجهز شده است، ادامه داد: تولیدات بخش کشاورزی ایران با وجود کاهش میزان آب و بارندگی، از ۴۰ میلیون تن به ۱۲۵ میلیون تن رسید که این افزایش

بخش دور از انتظار نیست. آنچه که البته معاون وزیر جهاد کشاورزی گفته است را کشاورزان گلستان با آن زندگی می کنند و به خوبی پایین افتادن آبهای سطحی، شور شدن آبهای کشاورزی و از دست رفتن منابع خاکی را با تمام وجود لمس می کنند اما مساله تنها با طرح آن حل نمی شود. اینک ۳۰۰ هزار هکتار بیابان در کنار گوش گلستان منتظر وزش نسیمند، سیصد هزار هکتاری که تنها ۱۵۰ هزار هکتار آن در شرایط بحرانی قرار دارد، تغییر اقلیم و دهها مساله دیگر باید مورد توجه برنامه ریزان باشد. اینکه جلسه ای در این اندازه هم هیچ برنامه مدونی و قابل فهمی از سوی مسوولین حاضر به کشاورزان ارائه نمی شود نشانه همه چیز هست الا برنامه ریزی برای بر طرف کردن بنیادین مشکلات. به هر حال چشم براه برنامه های توسعه کشاورزی گلستان می مانیم.

تولید نشان می دهد بخش کشاورزی در مسیر پیشرفت محدودیت ندارد و به کارگیری فناوری، ارتباط خوب

جام والیبال روستایی گرگان

به حیدر آباد رسید

مطرح در سطح گرگان و حتی کشوری خوش درخشیدند، مسابقات روستایی می تواند در سال های آتی نیز بازیکنان خوب و قدرتی به والیبال گرگان معرفی نماید. درهمین ارتباط علی شاکری رئیس هیات والیبال گرگان گفت: پس از مشورت با پیشکسوتان و استخوان خرد کرده های والیبال به این نتیجه رسیدیم که برای رساندن والیبال گرگان به جایگاه سال های پیشتر، باید در سطوح مختلف و گستره ی شهرستان اقدام به برگزاری مسابقات نمایم تا از درون آن ها بازیکنان مستعد را شناسایی نماییم. ضمن آنکه درصدد ایجاد انگیزه و خودباوری در بین بازیکنان روستایی بودیم که خوشبختانه موج شادی و هیجان را در بازیکنان با انگیزه ی روستاهای مختلف شاهد بودیم و یقین دارم کیفیت بازی ها در دوره های بعد به مراتب بهتر از این ها خواهد بود. شاکری ضمن خرسندی از سطح کمی و کیفی این دیدارها، به جام رمضان نیز اشاره کرد که امسال نیز همانند سنوات گذشته و با کیفیت بالا این جام را در گرگان برگزار خواهیم کرد تا در این جام نیز شاهد رقم خوردن لحظه های ناب والیبال باشیم.



هیات والیبال گرگان و رئیس آن علی شاکری تبریک گفت. مسابقات والیبال روستایی و حضور بانوان، اقدامی مناسب و شجاعانه بود که در صورت تداوم داشتن می تواند موجب شکوفایی استعدادها و ناب و تشویق بازیکنان و دست اندرکاران این رشته شود. همانگونه که در سال های نه چندان دور از درون روستاها بازیکنانی همانند: غلامحسین مسلمی پور، رمضان غریب، حمید خیرخواه، برادران منتظر ظهور و تعدادی دیگر به عنوان بازیکنان

اسپومحله چیره شد و کاپ قهرمانی را بالای سر برد. اسپومحله دوم و تیم های ورسن و کفشگیری مشترکا سوم شدند.

حاشیه ها

برگزاری مسابقات والیبال روستایی گرگان که با حضور بانوان و آقایان برگزار شد و هیجان خاصی به جو حاکم بر سالن داد که به نوبه ی خود قابل تحسین بود. زیرا شاید در ایران برای اولین بار بود که والیبال روستاها با حضور خانم ها و آقایان برگزار می شد که باید به مجموعه

بهنام نیک پیام- مسابقات والیبال جام روستاهای گرگان که با همت هیات والیبال گرگان و باحضور ۱۲ تیم روستایی آغاز شده بود با قهرمانی حیدر آباد به پایان رسید. هیات والیبال گرگان در اقدامی پسندیده مبادرت به برگزاری مسابقات والیبال در روستاها نمود که ۱۲ تیم با انگیزه های فراوان پا به عرصه ی رقابت گذاشته و باعث ایجاد شور و شغف در بین تماشاگران و علاقه مندان به والیبال شدند. مسابقات پیش از فینال در روستا های نصر آباد و کفشگیری برگزار شد که در پایان تیم های اسپهبدان اسپومحله و حیدرآباد به فینال رسیدند. دیدار دو تیم با تشویق آقایان و بانوان هر دو تیم آغاز شد که به نظر می رسید روستای والیبال خیز اسپومحله در یک بازی یکطرفه و سه بر صفر حیدرآباد را شکست دهد که در دو ست اول با پاس های خوب میثم مسلمی پور و آبشارهای میلاد عرب این اتفاق افتاد اما از ست سوم ورق برگشت و این تیم حیدرآباد بود که با درخشش جواد حکمتی چپ دست، از اسپومحله تیمی مغلوب ساخت که در سایه ی بازی خوب وی و هم تیمی هایش سرانجام تیم حیدرآباد با حساب سه بر دو بر

ادامه یادداشت اول

راهبردی برای کشاورزی گلستان

مورد اول: میزان تولید محصولات اساسی و راهبردی کشاورزی در استان از جمله گندم و کلزا برخلاف تکلیف ماده (۳۱) قانون برنامه ششم توسعه، مبنی بر نیل به خودکفایی ۹۵ درصدی در محصولات اساسی و همچنین تکلیف ماده (۳) قانون تمرکز وظایف و اختیارات بخش کشاورزی در وزارت جهاد کشاورزی، مبنی بر افزایش سالانه ۱۰ درصد در تولید این محصولات، به طور محسوس کاهش یافته است. این کاهش میزان تولید حتی اگر دلیلش خشکسالی های متوالی باشد، مدیریت نادرست بر شدت و حدتس افزوده است. مورد دوم: عدم تحقق خرید تضمینی به موقع محصولات کشاورزی و جبران خسارت ناشی از تأخیر در پرداخت توسط نظام بانکی نظیر همین سویا که تا به اکنون دولت بدهی کشاورزان را نپرداخته است. مورد سوم: کاهش میزان سرمایه گذاری در بخش کشاورزی و فقدان اطمینان به وجود بازار فروش برای محصولات، می توان نتیجه گرفت که با وجود ظرفیت های فراوان در بخش کشاورزی، نبود یک استراتژی مشخص برای توسعه کشاورزی در استان، مهم ترین عامل عدم موفقیت این بخش در ایفای نقش کلیدی خود به عنوان محور توسعه استان است. بدین منظور لازم است استراتژی توسعه کشاورزی در استان برمبنای قابلیت ها و فرصت های بخش کشاورزی و منابع طبیعی و با تعریف دقیق و علمی شاخص های توسعه کشاورزی تدوین و سپس اجرا شود. می توان به قطع و یقین گفت که سند استراتژیک توسعه کشاورزی در استان وجود ندارد و در صورت وجود هم فاقد چشم انداز و نقشه ی راه است. امید که مدیران به چشم انداز به این نوشته ها بنگرند و کمی با دور اندیشی و عقلانیت بکوشند از آلام کشاورزان بکاهند. سیاستهای نادرست و مدیران نمایشی، روزگار کشاورزان را سیاه کرده است. انتظار زیادی نیست که امورات شهروندان را بر اساس منطق و دانایی تدبیر کنید.

۲۶ درصد جمعیت گلستان در گرگان زندگی می کنند

شاخص دهه فجر اشاره کرد و گفت: در حوزه اقتصادی، ۲۰ پروژه با اعتباری معادل ۴۵۵ میلیارد تومان آماده بهره برداری است. برخی از این پروژه ها شامل هتل فانوس جنگل توسکستان و مجتمع گردشگری الوترا هستند که با سرمایه گذاری بخش خصوصی انجام شده اند. علاوه بر این، سه پروژه جدید نیز با اعتباری حدود ۹۵ میلیارد تومان در حوزه مجتمع های خدمات رفاهی بین راهی آغاز به کار خواهند کرد که در محورهای گرگان-امیرآباد و گرگان-کردکوی اجرا می شوند. وی افزود: یکی از اولویت های ما در این ایام، تکمیل پروژه های نیمه تمام است. این پروژه ها که هم در بخش عمرانی و هم اقتصادی تعریف شده اند، می توانند نقش مهمی در توسعه زیرساخت های شهرستان ایفا کنند. تاکنون مجموع پروژه های عمرانی و اقتصادی افتتاحی هزار و ۴۵۲ میلیارد تومان و پروژه های آغاز عملیات اجرایی دو هزار و ۱۴ میلیارد تومان اعتبار جذب کرده اند. فرماندار گرگان در ادامه به برنامه های فرهنگی و اجتماعی دهه فجر اشاره کرد و گفت: تا این لحظه ۸۵ برنامه فرهنگی در سطح شهرها و روستاهای شهرستان گرگان تدارک دیده شده است. این برنامه ها با همکاری دستگاه های اجرایی، سازمان های مردم نهاد و مشارکت مردمی برگزار خواهند شد. هدف از اجرای این برنامه ها، ترویج فرهنگ ایثار و مقاومت و نمایش دستاوردهای انقلاب اسلامی است.



فرماندار گرگان گفت: بیش از ۲۶ درصد از جمعیت استان گلستان که جمعیتی بالغ بر ۲ میلیون و ۳۰ هزار نفر دارد، در شهرستان گرگان زندگی می کنند. به گزارش روابط عمومی، علی نصیبی در قرارگاه خبری ستاد دهه فجر اظهار کرد: بر اساس آخرین سرشماری رسمی که در سال ۱۳۹۵ انجام شده و همچنان مبنای تصمیم گیری های دولتی است، جمعیت شهرستان گرگان حدود ۵۴۰ هزار نفر برآورد شده است و این میزان شامل جمعیت ساکن در شهرها و روستاهای شهرستان است. نصیبی افزود: از این تعداد، ۸۰٫۱ درصد شهرنشین و ۱۹٫۹ درصد روستانشین هستند. وی با تأکید بر جایگاه مهم شهرستان گرگان در مقایسه با دیگر شهرستان های استان های گلستان، مازندران، سمنان و خراسان شمالی، افزود: شهر گرگان به عنوان مرکز استان گلستان، بالاترین جمعیت شهرنشین را در این منطقه دارد. همین موضوع باعث شده تا مسائل گرگان پیچیدگی ها و ابعاد چندوجهی بیشتری نسبت به سایر شهرستان ها داشته باشد. فرمانداری گرگان نیز به دلیل مرکزیت استانی، در سال های اخیر با چالش هایی در ایفای نقش واقعی خود مواجه بوده که باید مورد بازنگری قرار گیرد. فرماندار گرگان با اشاره به برنامه های پیش بینی شده برای دهه فجر امسال گفت: تا این لحظه، در سامانه متناک، ۱۸۵ پروژه عمرانی با اعتباری بالغ بر ۲٫۷۱۴ میلیارد تومان برای شهرستان



خبر

برقراری پرواز مستقیم گرگان به آکتائو قزاقستان

در راستای گسترش مسیرهای بین المللی هواپیمایی قشم، پرواز مستقیم گرگان به آکتائو قزاقستان برقرار شد. به گزارش ایرنا از شرکت هواپیمایی قشم، پروازهای مستقیم میان شهر گرگان و آکتائو قزاقستان با پیگیری های مسئولان استان گلستان به منظور گسترش روابط سیاسی و اقتصادی بازرگانان و تجار ایرانی و قزاقستانی و توسعه گردشگری در استان زیبای گلستان برقرار شده است. شایان ذکر است که این پروازها طبق برنامه در روزهای سه شنبه هر هفته انجام می شود. هدف از این خدمات، ارائه تجربه ای راحت، ایمن و مطابق با استانداردهای بین المللی برای مسافران گرامی است.



وقتی ریسمان یادداشت های کوچک
یا رویان یک دسته از نامه را گشودم
تنها ملاقات ما
بعد از این همه سال
گفتگویی سرد
در کنار یک میز و دو صندلی بود.

شیمبورسکا بخوانیم

شهادت می خواهد
دوست داشتن کسی که
هیچ وقت
هیچ زمانس
سهم تو نخواهد شد.

تاکنون در این صفحه از شاعران ایرانی خواننده
ایم. امروز با شیمبورسکا شاعر و مترجم
لهستانی، ادبیات برون مرزی را آغاز می کنیم.
ویسلاوا (ویسواوا) شیمبورسکا، متولد ۱۹۲۳، در اول
فوریه ۲۰۱۲ در گذشت. کتاب هایی از ایشان به
فارسی ترجمه شده و برای ایرانیان نامی آشناست.
این شاعری که امروز شعرش را اینجا در کنار آثار
خود می خوانید، اولین بار در بیست و دو سالگی
شعرش در روزنامه ای در کراکوف به چاپ رسید.
و در سال ۱۹۹۶ جایزه نوبل ادبیات را دریافت کرد.
همه می گویند،
عشق اول بهترین است!
برای من اما اینگونه نبود
بین ما حس مبهمی بود و شاید هم نبود
جرقه ای که روشن و خاموش شد
حتی دست هایم نلرزید

رفت». از هفت سالگی با اشتیاق به مدرسه می رویم و
هر سال شوق و شور و هیجان کمتر می شود. بعد از
ورود به هفتم، سر و صداها کمتر و کمتر می شود و
هر روز خسته تر که کاش زنگ آخر برسد. در زندگی
همه چیز برای اولین بار روی می دهد و ملام در
حال تجربه ایم. حال اینکه زندگی فقط یکبار است
و بدون تجربه قبلی در این سفر گام بر می داریم.
در سال دوازدهم که معمولاً بیشتر دانش آموزان کلاس
را کنسل می کنند و گاهی در بعضی مدرسه ها،
دبیر هست و دانش آموز نیست. همیشه در کنسل
کردن متحد می شویم و برنامه ریزی می کنیم. کنسل
کلاس بین دو روز تعطیل، کنسل روزهای آخر اسفند،
کنسل آزمون های کلاسی. تا حالا شده که همه با
هم تصمیم بگیریم یک واحد درسی را تا آخر سال
با هم درست و حسابی بخوانیم؟ آیا بعدها که به این
روزها فکر می کنیم دلمان تنگ می شود؟ حسرتی
به دل می ماند که ای کاش؟! بعدها آنقدر از این سال
ها دور می شویم که شاید رویاهایمان یادمان برود.
اکنون که وظیفه دانش آموز بودن به عهده ماست؛ آیا
به درستی دانش آموخته ایم؟ آیا برای مرحله بعدی
آماده ایم یا فقط منتظر لحظه پایان و زنگ آخریم؟!
با سپاس از هنرستان بعثت، دعوت می کنیم از
دوازدهمی های استان گلستان، که حس و حال
خود را برای ما بنویسید. از رویاهایتان، از قول هایی
که به خود می دهید تا در اینجا بماند به یادگار!

یادداشت دبیر صفحه



آزاده حسینی

هفته گذشته به سفر گنبد پرداختیم. این هفته در
کنار ادامه سفرنامه گلشن مه‌ری ها از سفر زندگی
بعضی دوستان سال آخر دبیرستان بعثت می خوانیم.
شاید هنوز هم در بعضی خانواده ها چالش انتخاب
رشته وجود داشته باشد. به خصوص در مورد انتخاب
رشته های هنری و یا ورود به فنی و حرفه ای. سال
آخری های دبیرستان بعثت از این مرحله عبور کرده
اند و حالا در آستانه یکی از مهم ترین تغییرات
زندگی هستند. هجده سالگی و پایان دبیرستان و ورود
به دنیایی دیگر. فروغ می گوید: «ای هفت سالگی! بعد
از تو هر چه رفت/ در ازدحامی از جنون و جهالت



همراه گلشن مهر



اسرا اُخلی

من در روز پنجشنبه به اردو رفتم. به من در اردو خیلی خوش گذشت. اطلاعات خوبی پیدا کردم. ما اول در کتابخانه شهید بهشتی کتاب خواندیم. اسم کتابم «جزیره بی تربیت ها» بود. به ما جایزه دادند. ساعت شنی و بادکنک. و بعد رفتیم موزه فرش. آنجا کلی فرش ترکمن بود. و بعد رفتیم برج قابوس. برج حدود شصت و سه متر بود. در آنجا کلی عکس و فیلم گرفتیم. من خیلی خوشحالم که برای اولین بار همراه گلشن مهر به اردو رفتم و در کنار بچه های نویسنده بودم. حس خیلی قشنگی بود امیدوارم باز هم از این موقعیت ها همراه گلشن مهر برای من به وجود بیاید.

سفر به گنبد



نازنین زهرا خانقلی

از یک ماه پیش به مامانم گفتم که با معلمم در مورد اردو گنبد صحبت کنه دل تو دلم نبود که به گنبد برم روز و شب می گذشت و من هی قند تو دلم آب میشد که بالاخره روز موعود رسید بعد از کلاس زبان با مادرم به بازار رفتیم و خوراکی خریدیم. بعد به خانه اومدیم و وسایل جدا کردیم و من وسایل خودم رو برداشتم و درون کیفم گذاشتم و لباسم رو آماده کردم و زود خوابیدم که زودتر بیدار شم. فردای آن روز ساعت شش و سی بیدار شدم. خب همونطور که گفتم لباسم رو پوشیدم و آماده شدم و رفتم. فکر کردم دیر شد ولی نه فقط چند نفر اومده بودند. بالاخره ماشین اومد اولین جایی که قرار بود بریم به کتابخانه عمومی گنبد، دوم: بازدید موزه فرش گنبد؛ سوم: برج آجری گنبد کاووس. چهارم: کارخانه لبنیات صباح. ۱. وقتی به کتابخانه رسیدیم شعر زیبای «سلامی چو بوی خوش آشنایی» رو همه با هم خواندیم و با این سلام، وارد کتابخانه شدیم. اتاق کودک و اتاق مطالعه جدا شده بود. من و بعضی از دوستانم سریع وارد اتاق کودک شدیم و



لباسم رو پوشیدم که برم. سوار ماشین شدم و حرکت کردیم. رسیدیم محل دیدار و منتظر ماشین سفر شدیم. قبل از اینکه ماشین بیاد من و دوستم سر این که ماشین آبی بود یا سفید بچمون شده بود که ماشین آمد و فهمیدیم حق با من بود و ماشین سفید بود. خانم حسینی در یکی از پیام ها گفته بود: «اون ته زرزو شده! راه رو باز کنید او چند تا بچه رئیس برن سر جاشون بشین!» سوار ماشین شدیم در جاهایی که دوست داشتیم با دوستانمان نشستیم. بعد از خوشی های مینی بوس رسیدیم گنبد. اول از همه رفتیم کتاب خونه. بعد از دید و بازدید، پنج دقیقه وقت داشتیم که کتابی انتخاب کنیم و سه تا چهار خطش رو تمرین کنیم و بخوانیم. دور میز نشستیم و به داستان های مورد نظر بچه ها گوش دادیم. دومین نفر من بودم اسم کتابی که من انتخاب کرده بودم «آشنایی» بود بعد از کتاب خونی ما رو به طرف اتاقی همراهی کردند، سپس به همه جای و کیک تعارف کردند و به همه هدیه یادگاری دادند. بعد از این همه کار چند تا عکس گرفتیم و اومدیم نشستیم و حرکت کردیم به سمت موزه فرش. فرش های با مزه ای بودند. یک خانم برای ما توضیح داد که این فرش ها فرش های اصیل ترکمن هستند. باز دوباره عکس های زیاد گرفتیم و شعر حافظ خواندیم. بعد رفتیم به سمت برج گنبد که روبه روی موزه بود. از پله ها بالا رفتیم و درمورد اونجا هم برای ما توضیحاتی دادند که باور نکردنی بود. رفتیم تو که خیلی بزرگ بود. بعد رفتیم پایین خیلی ماشین بود آنجا پانزده دقیقه وقت داشتیم که غذا بخوریم. سپس با هم در پارک نشستیم و استراحت کردیم. وقتی خبر از اینکه پنجشنبه هست ونمی تونیم بریم کارخانه ناراحت شدم. ولی بردنمون کارتن صباح. ساعت پنج و سی بود که رسیدیم خونه.

یک روز قشنگ آفتابی به همراه خانم حسینی به اردوی علمی تفریحی به شهر گنبد کاووس رفتیم و از چند جای دیدنی و تاریخی در شهر گنبد کاووس بازدید کردیم: مثل کتابخانه، کارخانه صباح، میل گنبد کاووس، موزه ی فرش گنبد کاووس. به کتاب خانه ی گنبد رفتیم من و دوستانم همه کتابی را انتخاب کردیم و برای هم چند خطی از کتاب را خواندیم. به موزه ی فرش رفتیم کارشناس موزه از تاریخ و قدمت فرش و رنگ توضیح می داد در موزه از فرش ها و وسایل بافت فرش دیدن کردیم. و بسیار فرش ها زیبا بودند و از تماشای آنها لذت بردیم. روبه روی موزه ی فرش میل گنبد قرار داشت و با دوستان خود به آنجا رفتیم و کارشناسی در مورد آن بنای تاریخی توضیح می داد که قابوس بن آن بنا را ساخته و شصت و سه متر ارتفاع دارد که فقط پنجاه و سه متر از آن را می توانیم ببینیم که ده متر آن زیر زمین است. و در آخر سفر خود به کارخانه صباح رفتیم کارشناس تمام مراحل ساخت کارتن را برای ما توضیح داد. در راه برگشت به خانه در اتوبوس من به همراه دوستانم شعر و ترانه می خواندیم و خیلی به ما خوش گذشت.

گزارش اردوی گنبد



سیده ماتیسا حسینی

شب قبل از شوق نمیتونستم بخوابم. وسایلم رو جمع کردم و به سمت اتاقم رفتم. صبح شد و من سریع

بازی کردیم و خندیدیم و بیرون اومدیم و یک کتاب برداشتیم و هر نفر چهار الی پنج خط خواند. بعد عکسی دسته جمعی گرفتیم و به سمت موزه فرش حرکت کردیم. در راه دو بار راه را اشتباه رفتیم ولی راه درست را پیدا کردیم. ۲. به موزه فرش رسیدیم فرش هایی زیبا و گرانها آنجا وجود داشت دور فرش ها میله ای قرمز بود. ۳. برج آجری دقیقا اونور خیابان بود یعنی رو به روی موزه فرش. قرار بود آنجا ناهار بخوریم و بعد به سمت برج حرکت کردیم. آنجا سنگی بود که میگفتند صدای خودمون فرکانس میشود بعد روی آجرها نوشته ای بود. وارد برج که شدیم شعری خواندیم: «خرد چشم جان است چون بنگری/ تو بی چشم شادان جهان نسپری!» ۴. سمت کارخانه حرکت کردیم. قرار بود به لبنیات برویم اما بخاطر بهداشت نتوانستیم برویم و به کارتن سازی رفتیم جای خوبی بود ولی کمی بوی بد میداد. بخش اول چهار کنترل وجود داشت و چند سوال پرسیدم و فهمیدم سال تاسیس این کارخانه از سال هزار و سیصد و نود و دو بود. به خاطر شغل سختی که دارند بیمه هستند و کاغذهای خودشان را از بیرون تهیه می کنند و در آخر بعد از بیرون آمدن از اونجا عکس دسته جمعی گرفتیم. خیلی خوش گذشت و باید تشکر کنم از معلم عزیزم خانم حسینی و سایر دوستان و همراهان.

یک روز قشنگ گنبدی



آرین زنگی



می رفتیم کارخانه بسته بندی صبحا. شنیده بودم که خدا دعای بچه ها رو زودتر برآورده می کنه ولی آخه اینجور! هی روزگارا رسیدیم. فکر کنم خودتون فهمیده باشین که دیگه توی راه چپا واسه خودشون بلغور می کرنه. پیاده شدند. خدایا مرسی که صبحا را آفریدی! من در حال خوردن ریتم آهنگ های کرهای که گذاشته بودن در حال فکر کردن هم بودم. به ریح نشد دوباره برگشتند. هی روزگارا تا برسیم خونه داشتند ورور می کردن که ناگهان آب ریخت روی بلندگو و سکوت مینی بوس را فرا گرفت. میکروفون و اسپیکر رو دادن به خانم حسینی. دو ثانیه نشد دوباره ور وراشون شروع شد. لااقل یک کم عذاب وجدان می گرفتین از این خرابکارتون. درسته میکروفون خراب شد ولی... هی روزگارا! انگار هر چهار تاشون بلندگو قورت داده بودن! تا برسیم ور ور ور ور ورا رسیدیم خدایا مرسی! حرفی برای گفتن ندارم. خدا عاقبت همه همکاران من که مینی بوس هستند رو به خیر کنه!



یک روز عالی در کنار دوستان



فاطمه خاندوزی

سلام، من فاطمه خاندوزی هستم و می خوام خاطره ای از گنبد که از طرف روزنامه ی گلشن مهر دعوت شده بودم رو براتون بگم. ما اول به کتابخانه شهید بهشتی رفتیم در آنجا کتاب خواندیم و جایزه گرفتیم؛ جایزه شون یک ساعت شنی و یک بادکنک بود. بعد از کتابخانه به موزه فرش رفتیم که در نزدیکی برج قابوس بود. فرش های قدیمی داشت، که حدود پنجاه الی شصت سال قدمت داشتند و حتی یک فرش هم داشت که صد سال قدمت آن بود. بعد از موزه فرش به برج قابوس رفتیم، برج قابوس شصت و دو متر است که پنجاه و سه متر آن بیرون از زمین و نه متر آن زیر زمین است. ما داخل برج رفتیم، من حس خیلی خوبی داشتم و آن روز به من خیلی خوش گذشت. از روزنامه ی گلشن مهر و مربی خورم خانم احمدی بسیار سپاسگزارم. امیدوارم شما هم از خاطره ی من خوشتون اومده باشه.



اما قربون کند ذهنی شون برم به ذهنشون زد که با بلندگو اونا رو بخونن. هی روزگارا...! تنها بچه عاقلی که آخر نشسته بود اما خیلی ساکت و با ادب بود خیلی بچه متین و خوشگل زیبا بود به گوشه نشسته بود. حرف هم نمی زد. باز خوب بود چون باعث شد شیطون ترینشون وقتی به چشاش زل می زد عذاب وجدان بگیره و برای سه ثانیه زیون به ذهن بگیره! این اولین لطفی و آخرین لطفی بود که خدا به من عطا کرد. رسیدیم به موزه فرش. خدا را شکر تا عکس بگیرن، تا یک خانم خیلی محترم و با شخصیت و زیبا براشون از تاریخ اینکه فرش ها را چه شکلی می بافتند و و و و وووو..... بگه؛ من هم رفتم به دوری زدم و با خدا داشتم حرف می زدم و می گفتم این بود نتیجه این همه دعا و ستایش و نماز و روزه و.... و باز سوار ماشین شدن، تنها صدایی که به گوشم می رسید: هی مواظب باش نیفتی رو من! پ ن پ! ای موی من گیر کرده به میخ! پ ن پ! ای پام لگد کردی! پ ن پ! رسیدیم برج قابوس پیاده شدند. نفس راحتی کشیدم که رفتن ولی آخریشون که خواست از پله ها بره، تازه یادش افتاد که کیفشو نگرفته برگشت و کیفشو گرفت حتی نفس کشیدنشم برام عذاب بود. راننده هم کنار حوض نشست و داشت با خودش حرف می زد که دیدم دوباره برگشتند تو ماشین. خودمم زدم به اون راه با خودم گفتم شاید آگه دیرتر برم دست از سر کچل باند بردارن و با پای پیاده برن خزونه شون. زهی خیال باطل که اصلا اینطوری نشد. هی روزگارا! باز دوباره: پ ن پ پ ن پ..... پ ن پ... این پ ن پ ها رو چهار تا بچه می گفتن که دائم در حال به هم پریدن و دعوا کردن و جیغ زدن و کلا در مجموع بچه های بووووووووووقی بودند. البته از نظر من که مینی بوسم. ولی واقعا خیلی بچه با ادب و زیبا و خوشگل و قشنگ و جذاب و با ادب و با تربیت بودند. خلاصه تا برسیم کارخانه لبنیات صبحا، اینا همینجور حرف میزدند و می گفتن پ ن پ پ ن پ... رسیدیم. یکیشون گفت: «سه بچه ها رسیدیم و رسیدیم کاشکی نمی رسیدیم» همون لحظه فهمیدیم که نمی تونیم وارد بشیم چون دلیلمش خودم نمی دونم، می دونم که باید

بچه های رو مخ از دیدگاه مینی بوس



آرینکا روح افزانی

در مینی بوس که باز شد. نسیم سرد و ملایمی به صورتم خورد. دعا دعا می کردم که لااقل این گروه از بچه های گلشن مهر مخمو نخورن و با پاهای کوچیکشون روی کله کچل من راه نزن! اما... تا برسیم گنبد مجبور شدم آهنگ مزخرفی که می داشتم رو تحمل کنم. الان شاید فکر کنید خیلی رو مخ بودن و خیلی پررو، اما تازه هنوز یخشون باز نشده بود. هی روزگارا... رسیدیم کتابخونه تا موقعی که برن و برگردن، راننده رفت نونوایی به نون گرفت البته می خواست هفت تا بگیره ولی به قول نونوایی ها: «خمیرمون آخرشه و باید به همه برسه!» راننده در حال خوردن نون بود و من با تمام پنجره ها و پرده ها و صندلی ها و چرخ هایم به اینکه چرا حرف نزدند و به جاش ترجیح دادن آهنگ های کره ای یا آهنگ هایی با موضوع شکست عشقی گوش بدن فکر کردم. دیدم از کتابخونه اومدن بیرون به دلهره کوچیک گرفتم که یخشون باز نشده باشه ولی... هی روزگارا! وارد ماشین که شدند آخریا شروع کردند به خوردن کتاب «پ ن په» از اونجا فهمیدم که زهی خیال باطل با خودم فکر کرده بودم بچه های ارومی هستند، ولی... هی روزگارا! بعد با خودم گفتم چه بچه های... که چنین کتاب هایی رو می خونن! از کلاس چهارمی گرفته تا کلاس هفتمی داشتن گوش می دادن!



حدیثه کوهساری

یکی از روزهایی که من تونستم از جاهایی که تا به حال نرفته بودم دیدن کنم اردوی روز پنجشنبه بود که به همراه گلشن مهر رفتیم. اول رفتیم به کتابخانه شهید بهشتی و کتاب خوندم و بعد به همه بچه ها هدیه دادند. بعد از کتابخانه به موزه فرش های ترکمن رفتیم که کلی به اطلاعاتمون اضافه شد. رفتیم به برج قابوس و کلی خوش گذشت. و کمی توی پارک استراحت کردیم و خوراکی های خوشمزه خوردیم. و بعد به کارخانه تولید کارت های پنیر رفتیم. و فهمیدیم که کارت های پنیر شگلی و با چه زحمتی درست میشه. روز خیلی قشنگی بود در کنار دوستان نویسنده و صفحه ادبیات کودک و نوجوان.



دوستش داری که چقدر زود گذشت و الان داره تموم میشه! دیگه قرار نیست به خاطر ایستادن سر صف، ورزش های صبحگاهی و زنگ های عمومی غر بزیم و به خاطر زودتر تعطیل شدن کلاس ها خوشحال بشیم. ولی باز هم با این حال خوبه که داره تموم میشه و وقتمون برای کارهای جدید آزادتر میشه و جای پیشرفت های بیشتری برامون باز میشه تا اینجا که الان اوایل کلاس دوازدهم هستیم با همه خوبی و بدی هاش گذشت؛ امیدوارم از حالا به بعد هم همه چی خوب تر پیش بره برامون و اتفاقات قشنگی رقم بخوره.



فاطمه زهرا شهاب

اینکه سال دوازدهم هم حس خوبی به هم بد. حالا الان بدو خوشبو میگم. می دونی چرا حس خوبی؟! اینکه دیگه بالاخره این همه سال مدرسه رفتن و کلی دغدغه اینکه وی برای فلان موضوع چی کار کنم و درس و چه جور حفظ کنم و نمی دونم با معلمی که خیلی سخت گیره چه جور سر و کله بزیم؛ تموم میشه و وقت برای خودم میشه و خلاصه بخوام بگم آزاد میشم. ولی بدیش اینه که دیگه کنار اون هم کلاسی هات نمیتونی بشینی. دیگه معلوم نیست کی بتونی ببینیشون! دیگه منتظر این نیستی زنگ بخوره بدو بدو بری سمت بوفه که یک پیراشکی مرغ بگیری و بری بالا تو کلاس پیش دوستات بخوری یا دیگه آگه تموم بشه هیچکس نیست که وقتی گشتمه تغذیه شو باهات سهیم بشه. بشینین کلی مسخره بازی دربیارین حتی تو بدترین شرایط! می دونی دلگرمی مدرسه رفتن دوستاشن و من سال دوازدهم و همش دارم به این فکر میکنم که تموم بشه دیگه اون حس و حال و اون اتفاقاتی خوب و بد پیش نیاید. یک دبیرستان میمونه و ما و کلی خاطرات ازون و دوستامون.

شاید خیلی ها حس و حال اینکه کنار دوستاشون باشن و دوست داشته باشن اما خب هرکس یک دیدگاه متفاوت داره. من ترجیح میدم با همون چندتا دوستام که تو مدرسه باهاشون حال خوبی دارم، بیرون قرار بنارم و بیرون وقت بگذرونم. هر چند وقت یکبار تا اینکه هر روز شیش صبح پاشم هلک هلک راه بیوفتم بیام و با دبیر نقاشی سر و کله بزیم و هی حرفایی بزیم و تهنش هم یک فرد دیگه از کلاس رو قبول داشته باشه و در واقع بقول خودم ما سیاه لشگرهاش باشیم. همه جوهره از اینکه هر روز به آخرای دوازدهم نزدیک میشیم زیادی خوشحالم چون در واقع گنجایشیم برای تحمل بعضی افراد و یا خیلی موضوعات مدرسه و مسخره بازیهای چهارتا جوگیر تموم شده و مشتاقانه منتظر امتحان خردادم و به سختی درسی تخصصی بدم. ولی تموم بشه اینم حس و حال منه هنرستانی.



غزاله بادله

دوازدهم فنی و حرفه ای هنرستان بعثت

خب بالاخره رسیدیم به سال دوازدهم. سال آخر دانش آموز بودن بعد از کلی سختی دیگه داریم می رسمیم به آخرش. من واقعا خوشحالم از اینکه داره تموم میشه این سالها، اما ناراحت هم هستم از اینکه دغدغه های کوچیکمون مثل دیدن دوستان، استرس شب امتحان و ژورمان ها و ... داره تموم میشه و چیزهای مهم تر و سخت تری جایگزینش میشه. کمی هم غم انگیز میشه؛ وقتی به این ملتی که گذشت فکر می کنیم کلی شور و اشتیاق برای پیش دبستانی و شروع مدرسه بعد شروع خوندن و نوشتن تا راهنمایی رفتن. به یک مدرسه دیگه حتی بعلاش تعیین رشته و شروع یادگیری هنری که

آن هر یک از آنها می توانند به راحتی ایده های خود را بیان کنند و از نقدهای سازنده بهره مند شوند. این تعاملات مثبت، به رشد و پیشرفت هنری آنها کمک شایانی کرده و باعث می شود که هر روز بیشتر از قبل به هنر خود عشق بورزند. امیدوارم آینده ای روشن و موفق برای همه آنها رقم بخورد. با توجه به استعداد و پشتکارشان، یقین دارم که در دنیای هنر می توانند به موفقیت های بزرگی دست یابند. این دختران نه تنها هنرمندانی با استعداد هستند، بلکه آینده سازان فرهنگی جامعه نیز به شمار می آیند. من به آنها ایمان دارم و امیدوارم که در مسیر خود همواره با انگیزه و اشتیاق ادامه دهند و آثارشان الهام بخش دیگران باشد.

خانم خدیجه خدری
معاون پرورشی؛ هنرستان بعثت

وقتی به بچه های سال آخر رشته نقاشی نگاه می کنم، احساساتی عمیق و متنوع در من شکل می گیرد. این دانش آموزان در آستانه یک فصل جدید از زندگی شان هستند و من به شلث به آنها افتخار می کنم. هر کلام از آنها با تلاش و پشتکار، مهارت های خود را پرورش داده اند و حالا آماده اند تا دنیای هنر را به شیوه ای جدید تجربه کنند. در عین حال، نگرانی هایی هم دارم. آیا آنها به اندازه کافی اعتماد به نفس دارند تا در دنیای پرچالش هنر قدم بگذارند؟ آیا می توانند با انتقادات و چالش های پیش رو مقابله کنند و صلابت خود را پیدا کنند؟ من به آنها می گویم که هنر یک سفر است، نه یک مقصد. هر اثر هنری که خلق می کنند، بخشی از داستان زندگی شان است و باید به آن افتخار کنند. امیدوارم که با شجاعت و خلاقیت، به سمت آینده ای روشن حرکت کنند و آثارشان الهام بخش دیگران باشد. در نهایت، می خواهم به آنها بگویم که هر کلام از شما توانایی ایجاد تغییر در دنیای اطرافتان را دارد. به رویاهایتان ایمان داشته باشید و هرگز از تلاش برای رسیدن به آنها دست نکشید. من همیشه در کنار شما هستم و از هر قدمی که برمی دارید، حمایت می کنم.



فاطمه لانکراش

دوازدهم فنی و حرفه ای هنرستان بعثت

حس و حال من در سال آخر تحصیلی هنرستانم ترکیبی از هیجان و نگرانیست؛ به پایان یک دوره مهم نزدیک میشم و احساسات مختلفی را تجربه کردم. از یک سو، هیجان زده ام که به زودی میتونم آثار هنری خود را به نمایش بگذارم و به دنیای حرفه ای وارد شوم؛ اما از سوی دیگر، با چالش های زیادی روبه رو هستم. سختی های کار نقاشی شامل فشار برای خلق آثار منحصر به فرد، رقابت با دیگر هنرمندان و انتظارات بالای استادان خود است. ساعت ها وقت خودم را صرف تمرین و بهبود تکنیک هایم کرده ام و گاهی با ناامیدی مواجه شدم. علاوه بر این، مسائل مالی نیز می تواند نگران کننده باشد. بسیاری از هنرمندان در ابتدای کار با مشکلات مالی مواجه می شوند و این موضوع می تواند بر روحیه و انگیزه یک هنرمند تاثیر بگذارد. همچنین، پیدا کردن سبک شخصی و شناختن بازار هنر نیز چالش های دیگری است که باید با آن ها دست و پنجه نرم کرد. در نهایت، من و تمام هنرمندان با تمام این سختی ها، همچنان به هنر و عشق به نقاشی پایبند هستیم و امیدوارم بتوانیم با تلاش و پشتکار، به دنیای هنر قدم برداریم و آثارمان را با دیگران به اشتراک بگذاریم.

خانم آزاده محمدرضاپور
معاون پرورشی؛ هنرستان بعثت

حس و حال من درباره بچه های سال آخر هنرستان رشته نقاشی بسیار مثبت و دلگرم کننده است. این دختران با استعداد و خلاق، همواره با اشتیاق و انگیزه به کارهای هنری خود پرداخته اند. من شاهد تلاش های بی وقفه آنها در خلق آثار زیبا و منحصر به فرد بوده ام. هر یک از آنها با دیدگاه و سبک خاص خود، دنیای جدیدی را به تصویر می کشند و این تنوع در آثارشان، نشان دهنده عمق خلاقیت و توانمندی هایشان است. ارتباط نزدیک و دوستانه ای که با یکدیگر دارند، فضای هنری را بسیار دلنشین کرده است. این دوستی ها نه تنها به آنها کمک می کند تا از تجربیات یکدیگر بهره مند شوند، بلکه باعث ایجاد یک محیط حمایتی و انگیزشی می شود که در



ریحانه زائر نومی

دوازدهم فنی و حرفه ای هنرستان بعثت

مدیر مدرسه: خانم سمیه هدایتی معاونین: خانم آزاده محمدرضاپور، خدیجه خدری
دانش آموزان سال دوازدهم رشته نقاشی هنرستان فنی و حرفه ای بعثت گرگان
فاطمه لاک تراش، ریحانه زائر نومی، فاطمه شهاب، غزاله بادله

چهارشنبه دهم بهمن ۱۴۰۳

به مناسبت جشن سده، (قدیمی ترین شادی ایرانی با قدمتی بیش از ۱۰۰۰ سال و نوروز) با گلشن مهری ها گرد هم می آییم، شاهنامه می خوانیم و روز پیدایش آتش را گرامی می داریم.

بدن تان را بازسازی کنید

برخی از مواد غذایی به این سلولهای بنیادی کمک کرد.

دوستان و سازندگان سلولهای بنیادی

تحقیقات علمی نشان داده که رعایت رژیم های غذایی خاص و خوردن برخی از غذاها و همچنین داشتن یک سبک زندگی سالم می تواند عملکرد سلولهای بنیادی را به طور چشمگیری افزایش دهد. برخی از آنها عبارتند از:

رژیم غذایی مدیترانه ای

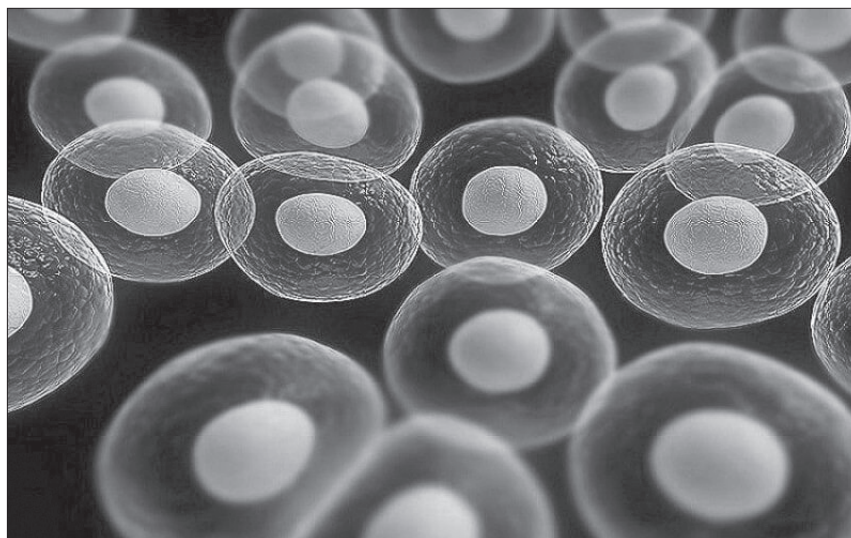
یک مطالعه در اسپانیا نشان داد که تعداد سلولهای بنیادی در بدن افراد مسنی که از رژیم غذایی مدیترانه ای پیروی می کردند، ۵ برابر بیشتر از افرادی بوده که برنامه های غذایی معمولی داشتند. بنابراین توصیه می شود که از یک رژیم غذایی مدیترانه ای غنی از گیاهان رنگارنگ و چربی های سالم استفاده کنید و برای بیشترین تأثیر، روی خوردن طیف گسترده ای از غذاهای گیاهی کامل و کم فرآوری شده تمرکز کنید.

نوشتن چای

هم چای سبز و هم چای سیاه می تواند به افزایش تعداد سلولهای بنیادی در بدن کمک کند. پس به طور منظم چای بنوشید و به بازسازی سلولهای بنیادی خود کمک کنید.

شکلات تلخ

در جریان یک تحقیق در دانشگاه کالیفرنیا سانفرانسیسکو، به افراد مبتلا به بیماری های قلبی عروقی، دو بار در روز به مدت یک ماه یک نوشیدنی شکلات داغ با فلاونول بالا داده شد. نتایج نشان داد که تعداد سلولهای بنیادی در بدن آنها دو برابر شده و جریان خون آنها نیز در مقایسه با گروهی که شکلات تلخ داغ مصرف نکرده بودند، بهتر شده بود. علت موثر بودن شکلات، وجود میزان قابل توجهی از بیواکتیوهای گیاهی موسوم به فیتوکمیکال در کاکائو است. بنابراین سعی کنید از یک فنجان شکلات داغ تلخ در بعد از ظهرها لذت ببرید. در کنار این برنامه غذایی، قند خون را مدیریت کنید و استرس را کاهش دهید. این کار به سلولهای بنیادی شما نیروی دوباره خواهد بخشید و بلناتن از مزایای بازسازی بهره خواهد برد.



تعداد زیادی از موها می ریزند و دوباره رشد می کنند و یا پوشش روده انسان خود را تجدید می کند، پوست انسان به طور مداوم می ریزد و سلول های جدید جایگزین سلولهای مرده می شوند. حتی کبد انسان اگر بخشی از آن برداشته شود می تواند دوباره رشد کند. این ظرفیت احیا کنندگی باورنکردنی، با کار خستگی ناپذیر سلولهای بنیادی ممکن شده است. سلولهایی که بی سر و صدا انسان را از درون به بیرون بازسازی می کنند.

دشمنان و از بین بردن سلولهای بنیادی

اگرچه سلولهای بنیادی انعطاف پذیر هستند اما برخی عوامل می توانند به عملکرد آنها آسیب زده و پتانسیل بازسازی بدن را مختل کنند. برخی از این عوامل عبارتند از: مصرف مشروبات الکلی، قند خون بالا دیابت مزمن، استرس بیش از حد و... هنگامی که سلولهای بنیادی توسط این عوامل استرس زا بمباران شوند، قادر به انجام وظایف احیا کنندگی خود نخواهند بود و حتی ممکن است به مرور زمان از بین بروند. اما خبر خوب این است که می توانید با مصرف

ببریم. بر اساس این گزارش سلولهای بنیادی، آن دسته از سلولهای حیاتی بدن هستند که می توانند در مواقع لازم به انواع مختلفی از سلولهای تخصصی تبدیل شوند. این سلولها از همان زمان ترکیب اسپرم و تخمک در رحم بوجود می آیند و کارخانه سلولهای بنیادی را تشکیل می دهند که به تدریج دیگر بافتها و اندامهای بدن را می سازند. بیشتر سلولهای بنیادی قبل از تولد انسان به انواع سلولهای تخصصی تبدیل می شوند؛ با این وجود حدود ۷۰۰ هزار سلول از آنها همچنان در بدن بزرگسالان و عمدتاً در مغز استخوان و پوشش روده باقی می ماند. این سلولهای بنیادی پایدار، نقش مهمی در بازسازی مداوم سلولهای بدن دارند و به ترمیم بافتها در طول زندگی کمک می کنند.

کدام بخش های بدن بطور روزانه بازسازی می شوند؟

اعضا و اندام بدن همیشه و در طول روز درحال بازسازی هستند، ممکن است شما متوجه آن نشوید اما این بازسازی در حال انجام شدن است. برای مثال هر روز

هرکسی که از بریدگی یا خراش بهبود یافته است، شاهد قدرت بازسازی باورنکردنی سلول های بنیادی بوده است. سلول های بنیادی در سراسر بدن انسان توزیع می شوند و تا حد زیادی مسئول توانایی بدن برای حفظ و التیام خود هستند. حال باید دید چه موادی سازنده این سلولهای بنیادین هستند و آیا می توان با مصرف برخی از خوراکی ها به ساخت این سلولهای بنیادین کمک کرد. به گزارش اپرنا زندگی، سلولهای بنیادین می توانند نسخه های یکسانی از خود ایجاد کنند و سلولها و بافت های جدیدی را جایگزین سلولهای آسیب دیده کنند. در واقع می توان گفت؛ سلولهای بنیادی یک کارخانه بیولوژیکی مبتنی بر سیستم های طبیعی را برای تولید و آزادسازی تعداد زیادی از مولکول ها نشان می دهند که با سیستم مدارهای بیومولکولی زمینهای بیماری یا آسیب بافتی تعامل دارند. در حال حاضر، تلاش ها برای تعریف، تحریک، تقویت و به کارگیری مکانیسم های این سلولها به منظور توسعه روش های مبتنی بر سیستم برای بازسازی بافت، توسعه داروها، بیولوژیکال ها یا سایر درمان ها و افزایش انتشار آنها در بدن برای بهبودی طبیعی از طریق رژیم غذایی، ورزش و سایر استراتژی های سبک زندگی مناسب است. با مطالعه این مطلب برگرفته از یورونیوز می توانید با این سلولها بیشتر آشنا شده و با خوراکی هایی که به ساخت این سلولها کمک می کند آشنا شوید.

سلولهای بنیادی و بازسازی بدن

همانطور که بسیاری از ما در کتابهای درسی خوانده ایم، ستاره های دریایی و سمندرها توانایی آن را دارند تا قسمت های از دست رفته بدنشان را بازسازی کنند؛ اما آیا انسان نیز چنین توانایی دارد؟ جواب این سوال در واقعیت منفی است و فقط در فیلم های تخیلی این اتفاق به واقعیت می پیوندد. در بدن انسان جوانه زدن اندام های از دست رفته ممکن نیست، اما سلولهای بنیادی دارای یک ظرفیت باورنکردنی برای بازسازی خود هستند. دکتر ویلیام لی، فارغ التحصیل هاروارد و دانشکده پزشکی پیتسبورگ ایالات متحده، در مقاله ای توضیح داده که چگونه می توانیم با مصرف بعضی غذاها و اصلاح سبک زندگی، سلولهای بنیادی را فعال کنیم و از پتانسیل بازسازی بدن خود بهره

سه میه تکلیفی استان بوده است. این رقم در مقایسه با سال گذشته که درآمد مالیاتی استان در ۱۲ ماه به سه هزار و ۲۰۰ میلیارد تومان رسید افزایش چشمگیری نشان می دهد. حاجی مشهلی اظهار کرد: تا پایان سال ۱۴۰۳، هدف گذاری برای وصول حدود چهار هزار و ۸۰۰ میلیارد تومان درآمد مالیاتی از استان است. مدیرکل امور مالیاتی استان گلستان در ادامه به اهداف استاتار در تقویت مدیریت جهادی و بهره گیری از تمام فرصت ها در جهت تحقق درآمدهای استان اشاره کرد و تأکید کرد در این راستا جلسات مختلفی با مدیران اجرایی خارج از ساعات اداری برگزار می شود. وی همچنین به موضوعات مختلف در زمینه مالیات ارزش افزوده اشاره کرد و گفت: طی ۹ ماهه سال ۱۴۰۳، بالغ بر ۴۵۰ میلیارد تومان از مالیات ارزش افزوده به حساب شهرداری ها، دهیاری ها و روستاهای فاقد دهیاری واریز شده است که سهم شهرداری گرگان در این میان ۸۴ میلیارد تومان بوده است. حاجی مشهلی به طرح های توسعه ای در استان نیز اشاره کرد و گفت: در راستای بهبود وضعیت اقتصادی و ایجاد زیرساخت های لازم، ۴۶ طرح اولویت دار در استان گلستان انتخاب شده است که برخی از آنها شامل مرمت و لایروبی آبنماها، احداث ساختمان های جدید و توسعه زیرساخت های صنعتی است.

درآمدهای مالیاتی گلستان افزایش یافت

مدیرکل امور مالیاتی استان گلستان از افزایش درآمدهای مالیاتی خبر داد و گفت: طی ۱۰ ماه نخست امسال درآمدهای مالیاتی استان به سه هزار و ۷۰۰ میلیارد تومان رسید. به گزارش مهر، قربان حاجی مشهلی اظهار کرد: در راستای حمایت از خیرین، طبق ماده ۳۷ بند ۲۰ قانون برنامه پنج ساله هفتم، دیگر نگرانی ای برای کاهش مالیات خیرین وجود ندارد. خیرین از این پس می توانند هزینه های خود را برای پروژه های عمرانی و توسعه ای به عنوان اعتبار مالیاتی از درآمد خود کسر کنند. وی افزود: این موضوع در شرایط فعلی استان می تواند کمک بزرگی به توسعه پروژه ها و جذب سرمایه های خصوصی برای پیشرفت بیشتر گلستان باشد. وی ادامه داد: براساس گزارشات مالیاتی، طی ۱۰ ماه نخست سال ۱۴۰۳، درآمدهای مالیاتی استان به سه هزار و ۷۰۰ میلیارد تومان رسید که ۹۲ درصد از

پنبه را یکی از اهداف اصلی سازمان اعلام کرد و افزود: گلستان سرزمین طلای سفید است، اما در گذشته به پروژه توسعه و احیای محصول پنبه بی توجهی شده و این طرح خاک می خورد. امروز با برنامه ریزی دقیق و همراهی همه بخش ها، برای بازگرداندن این محصول به جایگاه اصلی اش تلاش خواهیم کرد. مدیرکل جهاد کشاورزی گلستان از همه مسئولان و ذی نفعان خواست در حل مشکلات کشاورزی استان همکاری کنند و ادامه داد: نباید سازمان جهاد کشاورزی را تنها در آماج انتقادات قرار داد. هرکس به اندازه مسئولیت خود باید برای رفع مشکلات کشاورزان گام بردارد. در ادامه این مراسم، محمد برزعلی، رئیس سابق سازمان جهاد کشاورزی گلستان، به بخشی از دستاوردهای دوره مدیریت خود اشاره کرد. وی گفت: تولید گندم گلستان در سال گذشته دو برابر شد و این استان رتبه نخست کشور را در تولید محصولاتی چون کزله، چغندر قند پاییزه و گوشت گرم مرغ کسب کرد. برزعلی اظهار کرد: هنگام آغاز مسئولیت، سازمان جهاد کشاورزی گلستان در رتبه ۲۸ کشور قرار داشت، اما با تلاش های انجام شده در سال نخست به رتبه ششم و در سال دوم به رتبه چهارم ارتقا یافتیم.

احیای طلای سفید وعده

مدیرکل جدید جهاد کشاورزی

مدیرکل جدید جهاد کشاورزی گلستان از برنامه ریزی برای احیای محصول استراتژیک پنبه در این استان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، ابراهیم هزارجریبی در مراسم معارفه خود اعلام کرد: در اولین فرصت، نشست هایی با کشاورزان، معاونان و مدیران این سازمان برگزار خواهد کرد تا برنامه ها و سیاست های خود را تبیین کند. وی با اشاره به نخستین توصیه وزیر جهاد کشاورزی مبنی بر تقویت سلامت اداری گفت: سلامت اداری اولویت ماست و با همه توان برای تحقق آن تلاش خواهیم کرد. همچنین توجه به حقوق کارکنان جهاد کشاورزی، یکی از رویکردهای مهم دولت چهاردهم است که در آینده ای نزدیک تحولات مثبتی در این زمینه شاهد خواهیم بود. هزارجریبی احیای محصول