

نوز

مزون نوژا

در خدمت همشهریان عزیز

دوخت فرم مدارس متوسطه اول و دوم

شامل ماتو، شلوار، مقنعه و انواع شومیز

سفارش همه روزه از ساعت ۹ الی ۱۴ - میر مجیدی

۰۹۳۹۳۰۱۶۱۷۲ - ۰۱۷۳۲۲۲۴۸۰۲

nozhaa_collection

شهرداری گرگان با بردآینده سازان
به مصاف کاله میروند



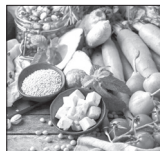
۲

اقوام گلستان
همیشه یک فرصت هستند



۲

کودکانی با قلب های سالم
و رژیم غذایی مناسب



۳

اعیاد شعبانیه بر همگان مبارک باد

گلشن

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

یکشنبه ۱۴ بهمن ماه ۱۴۰۲ / سال بیست و ششم / شماره ۲۹۲۳ / صفحه ۸ / ۲۵۰۰ تومان

یادداشت اول

تندروها

با مسوولیت سردبیر

هر از چند گاهی گروهی در برخی مقاطع خاص در جایی اجتماع می کنند و بر علیه برخی مقامات شعار می دهند و برخی اقدامات و اعمال مسوولین را به نقد می کشند. گاه توهین می کنند و گاه برای مسوولان از درگاه یگانه مرگ طلب می کنند، البته این اقدام به صورت عام بیشتر برای یک جریان سیاسی و یا برای جلوگیری از یک سیاست خارجی اتفاق می افتد مثلاً هیچگاه اعتراضی در محکوم کردن سیاست های مولد تحریم یا خشونت بر علیه بانوان و یا سیاستهای نادرست در حوزه فرهنگ عمومی برگزار نشده است اما چنین اجتماعاتی همواره در برابر ارتباط با دنیای مدرن، آزادی گفت و گو و رسانه های آزاد و حمایت از نوع خاصی از سبک زندگی برگزار شده است. نکته پر اهمیت در این باره آن است که این اجتماعات مبتنی بر اصول تصریح شده قانون اساسی هیچگاه بر خلاف قانون نبوده و نیست و باید مسوولان بدون عصبانیت ضمن اعطای مجوز زمینه را برای انجام این اقدام قانونی فراهم کنند، زیرا اصل بیست و هفتم قانون اساسی می گوید: (تشکیل اجتماعات و راه پیمایی ها، بدون حمل سلاح، به شرط آن که مخل به مبانی اسلام نباشد آزاد است) و البته به طور قطع همگان می دانند که چنین اجتماعاتی هیچگاه مخل مبانی اسلام نبوده و نیست، بنابراین اختلال در برگزاری چنین اعتراضاتی به عنوان تندروی رفتاری برخلاف قانون اساسی است و البته نیک می دانیم قانون اساسی بنیاد حکمرانی مدنی در نظام جمهوری اسلامی است و هیچ بهانه ای برای زیر پا گذاشتن اصول آن جز با رای ملت پذیرفته شده نیست. اما نکته دیگر آنکه این حق قانونی را باید برای همه شهروندان ایران در نظر گرفت و اجازه داد تا هر گروه، دسته یا حزبی که به مسوول یا سیاستی اعتراض دارند در هر نقطه ای که شرایط مهیا بود اجتماع خود را برگزار نمایند تا حکمرانی به تناسبی منطقی در رفتار دست پیدا کند و مردم سالاری در عمل محقق شود و البته دقیقاً در همین نقطه است که شکاف بین یک حکمرانی تمامیت خواه با یک نظام مردم سالار در ترازوی نقد قرار می گیرد بنابراین نمی توان شهروندان را با قید تندروی- حتی اگر بدانیم از جایگاهی خاص حمایت می شوند- از حق اعتراض محروم کرد و در کنار آن باید بدانیم این حق عام شهروندان است و نمی توان شهروندان را در جامعه مدنی از حق اعتراض محروم کرد. مدیران و مسوولان باید با سعه صدر و شنیدن همه سخنان و نقدها راهی در این میانه بکشایند تا هم خیر عمومی در آن لحاظ شود و هم زبان شهروندان در فریاد حرف حق الکن نشود.



چگونه فرزندان موفقی تربیت کنیم؟

« ۸ »



پرواز مرغ گلستان
به سوی بازارهای جهانی

« ۷ »



پاس گرگان بدون تماشاگرانش
مس را ذوب کرد

« ۴ »

روزهای

سینمایی گلستان



به کارگردانی ابوالفضل صفاری، «شاه نقش» به کارگردانی شاهد احمدلو، «ترک عمیق» به کارگردانی آرمان زرین کوب، در پردیس سینمایی عصر جدید اکران می شود. لازم به ذکر است «صیاد» به کارگردانی جواد افشار، «فریاد» به کارگردانی محمدرضا اردلان، «شوهر ستاره» به کارگردانی ابراهیم ایرج زاد، «دست تنها» به کارگردانی امیرحسین ثقفی، «آنتیک» به کارگردانی هادی نائیجی، «بچه مردم» به کارگردانی محمود کریمی، «بازی را بکش» به کارگردانی محمدابراهیم عزیز، «پیش مرگ» به کارگردانی علی غفاری، «خانی» به کارگردانی فریدون نجفی و «اسفند» به کارگردانی دانش اقبا شایو نیز در پردیس سینمایی عصر جدید گرگان به روی پرده خواهند رفت. گفتنی است زمان اکران فیلم های جشنواره از ۱۵ تا ۲۲ بهمن ماه در ۳ سالن و ۴ نوبت در ساعت های ۱۶ و ۱۸/۳۰ و ۱۶/۳۰ خواهد بود.

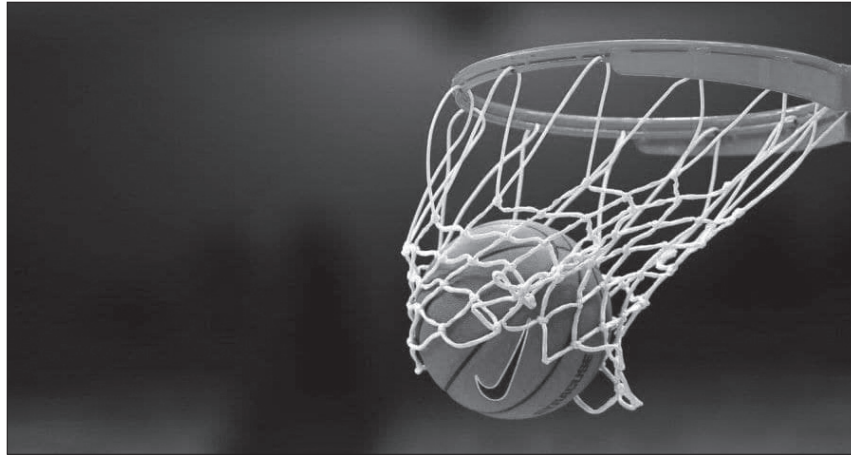
کارگردانی محمد پایدار، «افسانه سپهر» به کارگردانی عماد رحمانی و مهرداد مهربانی، «ماریا» به کارگردانی مهدی اصغری، «ژولیت و شاه» به کارگردانی اشکان رهگذر، «چشم بادومی» به کارگردانی ابراهیم امینی و «پسردلفینی ۲» به کارگردانی محمد خیراندیش؛ از جمله فیلم های این دوره از جشنواره در پردیس سینمایی کاپری گرگان است. متین، مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گلستان ابراز کرد: فیلمهای «موسی کلیم الله» به کارگردانی ابراهیم حاتمی کیا، «۱۹۶۸» به کارگردانی امیرمهدی پور وزیری، «زبیا صدایم کن» به کارگردانی رسول صدرعاملی، «گوزن های اتویان»

محمد جواد مکتبی- چهل و سومین جشنواره فیلم فجر در گلستان از ۱۵ بهمن ماه با اکران ۳۲ فیلم در سالن شماره یک و دو پردیس سینمایی کاپری و عصر جدید آغاز می شود. به گزارش روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گلستان، «داد» به کارگردانی ابوالفضل جلیلی، «بازی خونی» به کارگردانی حسین میرزاحمدی، «اشک هورا» به کارگردانی مهدی جعفری، «سون سوز» به کارگردانی رضا جمالی، «لولی» به کارگردانی رضا فرهنگ، «مرد آرام» به کارگردانی بهنوش صادقی، «خدای جنگ» به کارگردانی حسین دارابی، «ناتور دشت» به کارگردانی محمدرضا خردمندان، «آبستن» به کارگردانی مصطفی و محمد تنابنده در سینما کاپری اکران می شود. همچنین فیلم های «شمال از جنوب غرب» به کارگردانی حمید زرگر نژاد، «تاکسیدرمی» به

هفته ی بیست و یکم لیگ برتر بسکتبال ایران

شهرداری گرگان با برد آینده سازان به مصاف کاله میرود

نداشت. در عوض مربیان شهرداری با آوردن بازیکنان گرگانی و بومی به میدان، ضمن کنترل بازی و کسب امتیازات فراوان ۵۸ بر ۷۶ این مسابقه را به سود خود به پایان رساندند تا با آمادگی و روحیه ی بالا روز دوشنبه در هفته ی بیست و دوم در آمل با کاله پیکار نمایند. به علت حساس نبودن بازی، حدود ۱۵۰۰ تن تماشاگر در سالن حضور داشتند که مثل همیشه در طول دیدار تیم گرگان را تشویق و حمایت کردند که در این بین نقش بانوان انکارناپذیر بود. زیرا هرچه زمان می گذرد تشویق های خانم ها حرفه ای تر و با سکوهای روبرو هماهنگ تر می شوند. امیدواریم که مسئولین به خواب رفته ی وزارت ورزش زودتر بخودشان بیایند و پس از سال ها انتظار، کار ساخت سالن شش هزار نفری کریم آباد گرگان را به پایان برسانند تا شاهد حضور پررنگ تماشاگران، بویژه بانوان درمکانی بزرگتر باشیم.



بهنام نیک پیام- در هفته ی بیست و یکم بسکتبال لیگ برتر ایران تیم شهرداری در گرگان توانست ۵۸ بر ۷۶ تیم آینده سازان تهران را شکست دهد. دو تیم در کوارتر اول بازی نزدیک و پایاپایی داشتند که شهرداری ۱۶-۱۳ از حریف پیش افتاد. تا اواسط کوارتر دوم نیز بازیکنان جوان تیم مهمان پرتلاش و جنگنده ظاهر شدند اما هرچه زمان گذشت، کارایی آن ها فروکش کرد و سرانجام در این کوارتر ۳۲ به ۴۵ مغلوب گرگان شدند. تیم شهرداری گرگان که آخرین بازی رفت و برگشت و ما قبل پلی آف را باید دوشنبه ۱۵ بهمن ۱۴۰۳ در آمل به مصاف کاله برود، به صلاحدید کادر فنی در کوارتر سوم با مراقبت از شرایط جسمانی بازیکنان، کنترل شده قدری از فشار اولیه کاست و باحساب ۵۵-۴۷ این کوارتر را از آن خود کرد. در شروع کوارتر چهارم، تیم آینده سازان دوباره با انگیزه و پرتلاش ظاهر شد اما دوام

اقوام گلستان همیشه یک فرصت هستند



گلستان همچنین گفت: انتظار ما از فرماندار جدید گنبدکاووس پرهیز از حاشیه ها، نزدیک کردن اقوام به یکدیگر و اشراف داشتن به حوزه های گوناگون اجرایی است. حمیدی، مشکل آب بویژه در بخش کشاورزی را از چالش های اساسی گنبدکاووس دانست و افزود: رفع این چالش که رزق مردم از آن است باید با اهتمام فرماندار، همراهی مردم و تغییر شیوه های آبیاری و پرهیز از کشت محصولات با نیاز آبی بالا برطرف شود. وی همچنین صنایع دستی اقوام را از مهمترین ظرفیت ها برای ایجاد درآمد و رونق گردشگری در گنبدکاووس دانست و اضافه کرد: برای بهره مندی بیشتر مردم گلستان بویژه نواحی شرقی آن از مزایای منطقه آزاد تجاری - صنعتی اینچه برون باید بخشی از زیرساخت ها و الزامات آن در گنبدکاووس و شرق گلستان ایجاد شود.

مساحت گلستان و دومین شهرستان بزرگ این استان است براساس شایستگی و تخصص و همسویی با رئیس جمهور (منشور دولت چهاردهم) عمل شد، گفت: در این انتخاب تسلیم هیچ فشار قومیتی و جریان های سیاسی نشدیم. حمیدی از رسانه های ارتباط جمعی و فعالان فضای مجازی گلستان و گنبدکاووس خواست تا به مسائل قومیتی دامن نزنند زیرا انتخاب فرماندار ترکمن برای نخستین بار در این شهرستان و در این مقطع زمانی، نگاه دولت بوده است. وی بابیان اینکه در گلستان هیچ وقت مباحث قومیتی موضوعیت نداشته و نخواهد داشت، تصریح کرد: دولت چهاردهم از ظرفیت نخبگان شایسته همه اقوام و مذاهب در این استان استفاده خواهد کرد. سرپرست معاونت سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار

باید با استفاده از ظرفیت همه گروه ها، سلاقی و نخبگان اقوام ایرانی و با همدلی و هم افزایی برای توسعه کشور استفاده کرد. حمیدی با تبریک در پیش بودن دهه سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی، تصریح کرد: همانگونه که پیروزی انقلاب در سایه وحدت و انسجام اقشار مختلف مردم و رهبری امام خمینی (ره) محقق شد امروز هم شعار وفاق رئیس جمهور در امتداد همان وحدت و یکپارچگی ابتدای انقلاب است. سرپرست معاونت سیاسی استاندار گلستان ادامه داد: در این استان که رنگین کمان اقوام و نماد زیبایی وفاق و وحدت است باید از ظرفیت نخبگان اقوام در راستای راهبرد و منش رئیس جمهور که مورد تایید و پشتیبانی رهبر معظم انقلاب نیز است، استفاده کرد. وی همچنین بابیان اینکه در انتخاب فرماندار گنبدکاووس که یک چهارم

سرپرست معاونت سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان با اشاره به زندگی مسالمت آمیز همراه با وحدت اقوام و مذاهب اسلامی ساکن در این استان، تصریح کرد: برخلاف برخی باورها که سکونت اقوام در یک منطقه را تهدید می دانند اما این باورها در مورد گلستان صدق نمی کند و هستند. ساکن در آن همیشه یک فرصت بوده و هستند. به گزارش روابط عمومی، محمد حمیدی در مراسم تکریم و معارفه فرمانداران قدیم و جدید شهرستان مرزی گنبدکاووس افزود: استفاده از ظرفیت اقوام و نخبگان آنها در مناصب، راهبرد و شعار وفاق رئیس جمهور است و ایشان هم به صورت عملی با بکارگیری تعدادی از اعضای هیات دولت سیزدهم آنرا به نمایش گذاشتند. وی بابیان اینکه وفاق یک شعار و نظریه صرف نیست، اضافه کرد: رئیس جمهور اعتقاد دارد که



را در جای خودش قرار دادن. یعنی مهندس کشاورزی به امور کشاورزی و یا متخصص قلب به امور پزشکی و یا مهندس برق در امور برق به کار گرفته شود. امام علی(ع) نیز عدل را هر چیزی در جای خود قرار دادن می‌داند و مولوی در بیت ۱۰۸۹ دفتر پنجم در وصف عدل و ظلم و مقایسه عدل و جود می‌گوید:
عدل چه بود؟ آب ده اشجار را
ظلم چه بود؟ آب دادن خار را

عدل در مثل چیست؟ جواب: آب دادن به درختان. ظلم در مثل چیست؟ جواب: آب دادن به خار به عبارتی عدالت حکم می‌کند که آب را به درخت بدهی تا برایت ثمر داشته باشد و از میوه آن استفاده کنی و ظلم این است که آب را به درخت ندی ولی در عوض به علف‌های هرز و خار که مورد نیازت نیست، بدهی.

عدل، وضع نعمتی در موضعیست
نه به هر بیخی که باشد آب کش
عدل، قرار دادن نعمت در جایگاه خودش است، نه اینکه آب را به هر ریشه‌ای که آب را جذب می‌کند، بدهی، بلکه آب را باید به ریشه درخت میوه‌دار برسانی تا بعداً بتوانی از میوه‌اش بهره‌مند گردی.
ظلم چه بود؟ وضع در نا موضعی
که نباشد جز بلا را منبعی

ظلم چیست؟ نهادن چیزی در جایی که نباید قرار بگیرد مثلاً یک فوتبالیست را سرمربی والیبال کنی که البته این بلا و فساد و رنجی هم برای فوتبالیست است و هم برای والیبال‌بلیست‌ها، یا وزیر ورزش را به وزارت صنعت گماردن و یا برعکس چون در اینصورت نه وزیر ورزش می‌تواند به



عدل و ظلم در مولانا

محمد رضا ایزد

ظلم چه بود؟ وضع، غیر موضعیست
هین مکن در غیر موضع، ضایعش

مفهوم ظلم چیه و چه تعریفی می‌توان از ظلم بیان کرد. مولوی در بیت ۱۵۵۸ دفتر ششم می‌گوید هر چیز را نابجا نهادن ظلم است. پس بهوش باش مبادا چیزی را با قراردادن در غیر محل خود تباه‌سازی و آن را به فساد تبدیل کنی. فساد بنظر استاد مطهری یعنی نابسامانی امور نابسامانی امور یعنی هر چیزی که در جای خودش قرار نداشته باشد. مثلاً مهندس کشاورزی دانه کار فرهنگی می‌کند و یا یک پزشک متخصص، کار مهندسی برق یا کشاورزی را انجام دهد و یا یک فقیه، متولی باغبانی گردد. اصلاح یعنی سامان دادن امور و اصلاح عین عدل است و عدل یعنی هر چیزی

ورزش قهرمانی و پهلوانی و مردمی بپردازد و نه می‌تواند به صنعت بپردازد چون از آن اطلاعی ندارد، این عین ظلم و فساد و نابسامانی در امور است. ابیات فوق در راستای تعریف علی(ع) از عدل و ظلم است. از ایشان در مورد عدل و جود پرسیدند و فرمود: عدل، هر چیزی را در جای خود می‌نهد، در حالی که جود هر چیز را از جای خود بیرون می‌کند. عدل، اداره کننده همگان است و جود فقط به کسی بهره می‌دهد که بدو بخشش شده، پس عدل شریف‌تر و برتر است، پس جامعه با عدل اصلاح شود نه با جود.

کودکانی با قلب‌های سالم و رژیم غذایی مناسب

غذاهای بسیار فرآوری‌شده که قند و سدیم اضافه دارند، بسیار مهم است. وی اضافه کرد: ما می‌دانیم که کالری غذاهای فوق فرآوری‌شده حدود ۷۰ درصد از مصرف معمولی یک نوجوان را تشکیل می‌دهد. هر تغییری که بتواند مصرف چیزهایی مانند چیپس، کلوچه و نوشابه‌های گازدار را کاهش دهد و باعث افزایش مصرف میوه‌ها و سبزیجات در نوجوانان شود، یک پیروزی بزرگ است. وی با بیان اینکه تحقیقات به صورت فزاینده نشان می‌دهند ارزش رژیم غذایی مدیترانه‌ای برای کودکان و نوجوانان (مانند بزرگسالان) یکسان است، گفت: یکی از تاثیرگذارترین گام‌هایی که والدین می‌توانند برای کمک به بهبود تغذیه بچه‌ها بردارند، متعهد شدن به وعده‌های غذایی منظم خانوادگی و تلاش برای تهیه غذا در خانه، تا حد امکان، است. هر چه بچه‌ها بیشتر در معرض میوه‌ها، سبزیجات و ماهی باشند، احتمال بیشتری دارد که آنها را امتحان کنند و در نهایت دوستشان داشته باشند. کارشناسان می‌گویند با این وجود اما همیشه مهم است که ترجیحات کودک را در نظر داشته باشید. برای این کار پیروی از برنامه‌های غذایی متناسب با سن و ورزش توصیه شده توسط متخصص اطفال کودک نیز ضروری است. آنان به والدین و سرپرستان توصیه می‌کنند که غذا خوردن فرزندانشان را بین وعده‌های غذایی و میان وعده‌ها محدود کنند و همچنین نوشابه‌ها و آبمیوه‌های شیرین را برای بهبود کنترل قند خون و وزن حذف کنند.



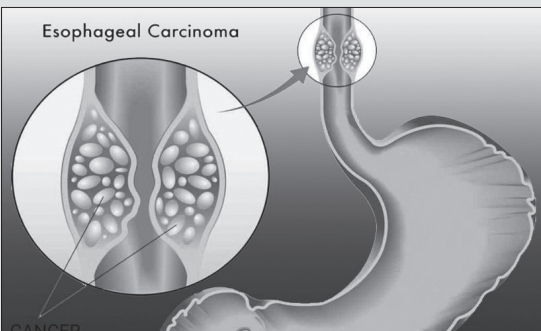
بر پخت و پز گیاهی و مصرف چربی‌های سالم تاکید شده است. میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، دانه‌ها، آجیل، غلات کامل، گوشت بدون چربی و ماهی همگی در این برنامه غذایی نقش دارند. دکتر ناتالی موث، سخنگوی آکادمی اطفال آمریکا، در این خصوص می‌گوید: هر کودکی نیاز به اتخاذ یک رژیم مدیترانه‌ای ندارد، اما افزایش غذاهای واقعی در رژیم غذایی کودکان و کاهش

و چربی‌های سالم برای بهینه سازی سلامت فرزندان و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن است.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای چیست و چطور به سلامت ما کمک می‌کند؟

رژیم مدیترانه‌ای شیوه‌ای برای غذا خوردن است که در آن

سلول‌های بنیادی بلوک‌های اساسی ساختمان بدن انسان هستند و می‌توانند هر بافتی مانند قلب، ماهیچه، غضروف، استخوان یا کبد را متمایز کرده و تولید مثل کنند. در بدن کودکان با توجه به بیشتر بودن این سلولها به راحتی می‌توان با رعایت یک رژیم غذایی مناسب، میزان ساخت سلولهای بنیادی را افزایش داده و به سلامت کودکان بخصوص سلامت قلب آنها کمک کرد. به گزارش ایرنا زندگی، کودکان تازه متولد شده دارای بسیاری از سلول‌های بنیادی در گردش هستند که برای رشد مورد نیاز است و می‌تواند به سرعت به آنها کمک کند تا از بیماری‌های عفونی و آسیب‌ها بهبود یابند. با افزایش سن، میزان سلول‌های بنیادی در حال گردش در بدن، هر سال شروع به کاهش کرده و روند بهبودی فرد را بسیار دشوارتر می‌کند. بنابراین می‌توان گفت، غذا بهترین دارو است و رژیم غذایی در افراد و بویژه کودکان به طور قابل توجهی بر چرخه‌های بازسازی طبیعی بدن تأثیر می‌گذارد. گنجاندن مواد غذایی سازگار با سلول‌های بنیادی در رژیم غذایی کودک اولین قدم فوق العاده در ترویج رشد طبیعی سلول‌های بنیادی است. دکتر خوزه فرانسیسکو لویز، محقق ارشد در دانشگاه آمریکایی کیتو در این باره می‌گوید: عادات غذایی اولیه به طور قابل توجهی بر نتایج درازمدت سلامت تأثیر می‌گذارد. وی اضافه کرد: نکته کلیدی برای والدین اهمیت ترویج یک رژیم غذایی غنی از غذاهای کامل



مرکز تحقیقات گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی گلستان بهمن ماه سال ۱۳۹۷ اعلام کرده بود که مناطق شرقی گلستان به دلیل عادات‌های اشتباه غذایی و بهداشتی، یکی از مراکز اصلی ابتلا به سرطان مری در کشور و آسیا است.

گزارش روابط عمومی، محسن ابراهیمی با بیان اینکه شیوع سرطان‌های گوارشی، به‌ویژه سرطان مری، یکی از مشکلات مهم در استان بوده است، افزود: نرخ ابتلا به سرطان مری در گلستان ۱۰۰ مورد در هر ۱۰۰ هزار نفر بود که با تلاش پژوهشگران به ۲۰ مورد کاهش یافته است. وی گفت: پژوهش‌های انجام‌شده در این حوزه که بیش از ۲۰ سال به طول انجامیده، منجر به شناسایی عوامل خطر، ارائه آموزش‌های پیشگیرانه و کاهش موارد ابتلا شد که این یک موفقیت بزرگ در حوزه سلامت استان محسوب می‌شود. رئیس دانشگاه علوم پزشکی گلستان افزود: علامت اولیه سرطان مری، بلع سخت غذا است که فرد نمی‌تواند به راحتی غذا را فرو دهد، این حالت ابتدا نسبت به غذاهای جامد و بعد از مدتی نسبت به مایعات نیز همین اتفاق می‌افتد. ابراهیمی تصریح کرد: عوامل ژنتیکی، مصرف تریاک و چای داغ با دمای بالای ۶۵ درجه، نوشیدن آب غیر بهداشتی مانند آب‌های ذخیره شده در آب‌انبارها، مصرف کم سبزیجات و میوه‌های تازه، بهداشت ضعیف دهان و دندان و استفاده از سوخت‌های نفتی و بیوزیستی از مهم‌ترین علل شیوع سرطان مری در گلستان است. وی افزود:

کاهش نرخ سرطان مری در گلستان

رئیس دانشگاه علوم پزشکی گلستان از کاهش نرخ سرطان مری در گلستان خبرداد و گفت: مناطق شرقی گلستان به دلیل عادات‌های اشتباه غذایی و بهداشتی، یکی از مراکز اصلی ابتلا به سرطان مری کشور و آسیا است. به



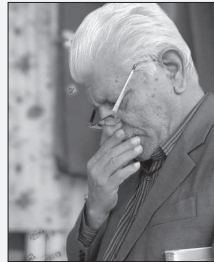
ساخت راه آهن اینچه برون-شاهرود نیاز زیرساختی گنبد کاووس است



امام جمعه گنبدکاووس با مهم دانستن اتصال این شهرستان مرزی و استان گلستان به کریدور ریلی شمال به جنوب و نقش آن در ترانزیت کالا، رشد اقتصادی و توسعه منطقه، بر لزوم شتاب بخشی به اجرای خط ریلی اینچه برون - گنبد- آزادشهر - شاهرود تاکید کرد و گفت: تعلل در اجرای این پروژه به گسترش عقب ماندگی های زیرساختی این استان شمالی کمک می کند. به گزارش روابط عمومی، حجت الاسلام محمود ترابی در جمع فرماندار و مدیران ادارات و نهادهای گنبدکاووس به مناسبت آغاز دهه فجر پیروزی انقلاب، افزود: توسعه و پیشرفت یک منطقه و استان به ارتباط و اتصال آن به خطوط جادهای و ریلی اصلی و بین المللی است که باید از آن استفاده کرد. وی اضافه کرد: با اینکه مدیران ملی و استانی بارها بر ضرورت اجرای خط ریلی اینچه برون - گنبد- آزادشهر - شاهرود به عنوان یک مسیر ریلی مناسب، کوتاه و ارزان تاکید کردند اما هنوز خبری از اجرای این پروژه مهم زیرساختی استان گلستان نیست. حجت الاسلام ترابی همچنین با تبریک دهه فجر، مردمی بودن را ریشه این دهه و پیروزی انقلاب دانست و گفت: این ایام متعلق به نظام و انقلاب است و باید دستاوردهای جمهوری اسلامی برای مردم تبیین شود. وی بابیان اینکه انقلاب اسلامی به برکت امام خمینی (ره) و شجاعتی که ایشان به مردم برای ایستادن و مبارزه با ظلم داد به پیروزی رسید، ادامه داد: خون پاک شهیدانی که در راه پیروزی انقلاب و حفظ و بالندگی آن طی ۴۱ سال گذشته داده ایم، نشانه حقانیت و درستی راه انقلاب است. نماینده مردم گنبدکاووس در مجلس شورای اسلامی هم در این دیدار، دهه فجر را دهه عزت اسلام و انقلاب دانست و گفت: برای عبور کشور از پیچ تاریخی حساسی که در آن قرار دارد باید با وفای و همدلی و بیان صحیح دستاوردهای نظام اسلامی برای اقشار مختلف مردم، گام برداریم. عبدالحیکم آق ارکاکلی افزود: شاهد اعتماد، اعتقاد، وفای و وحدت مردم و مسوولان به نظام اسلامی هستیم و وظیفه ماست که راه امام و شهیدان را ادامه دهیم. سرپرست فرمانداری گنبدکاووس هم در این مراسم با تبریک دهه مبارک فجر و گرامیداشت یاد و خاطره شهیدان گفت: دهه فجر و شهیدانی که در راه پیروزی انقلاب جان خویش را نثار کردند محور وحدت و برادری هستند. سلیمان هاشمی افزود: گنبدکاووس دومین شهرستان استان گلستان است که در ایام دهه فجر پروژه های قابل توجه عمرانی و اقتصادی آن به ارزش ۲۰ هزار و ۹۰۰ میلیارد ریال به بهره برداری یا عملیات اجرایی آن شروع خواهد شد.



دولت وفاق ملی و تابوشکنی ...



محمود رحیمی

حدود نیم قرن از پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی می گذرد و مردم ما شاهد تغییرات بسیاری در کشور بوده اند. این تغییرات همواره با انتخاب درست یا غلط ملت غیور ایران زمین شکل گرفته است. مردم همیشه در صف اول نظام و حافظ این حکومت و تمامیت ارضی آن بوده اند، اما متأسفانه همین مردم هیچگاه توسط دولت ها و مجالس دیده نشده و به بهانه تحریم و به جهت بی کفایتی دولت مردان و مجلس نشین ها از حقوق اجتماعی محروم بوده اند. این مشکلات به طور کلی در تمام اقصی نقاط کشور عزیزمان وجود داشته و همواره مردم با آن دست به گریبان بوده اند. البته که استان گلستان و بخصوص شهرستان گنبد نیز از این قاعده مستثنی نبوده اند. اما برخی از مشکلات و خواسته های مردمی نیز وجود داشته است که متأسفانه فقط در برخی از استانها مانند سیستان و بلوچستان و کردستان و گلستان ملموس تر بوده است. و آن مشکل عدم بهره وری از منابع انسانی شایسته برای تصدی امور مهمی مانند پست های کلیدی مانند استانداری و فرمانداری ها بوده است. که این مشکلات با روی کار آمدن دولت چهاردهم و انتخاب آقای دکتر پزشکیان به عنوان ریاست جمهور اسلامی ایران با شعار وفاق ملی تقریباً رفع گردید. بالاخره این تابوشکنی که سالها اقوام کرد و بلوچ و ترکمن را از مناصب مهم

والیبال لیگ برتر

پاس گرگان بدون تماشاگرانش مس را ذوب کرد

بایست در انتظار نتایج سایر دیدارها هم باشد. فرهاد قائمی مربی پاس در غیاب عیسی سنگدوینی سرمربی این تیم که از نشست بر روی نیمکت محروم بود، گفت: برخلاف برخی گمانه زنی ها و محاسبات، تیم پاس گرگان هنوز هم شانس حضور در مسابقات پلی آف را دارد. ما تلاش خواهیم کرد که حناکتر امتیازات را از بازی های باقیمانده بدست بیاوریم که دور از دسترس هم نیست. وی در ادامه افزود: از فدراسیون والیبال تقاضا می کنم که نسبت به آرای اعلام شده و محرومیت تماشاگران تیم پاس گرگان که از گوشه و کنار این استان به سالن می آیند با دینی پدرانه و محبت آمیز تجدید نظر نموده و دلخوشی آن همه هوادار را از آن ها نگیرند. ما با انسجام و همدلی تلاش می کنیم که با ارایه ی بازی های قابل قبول دل هواداران والیبال استان را شاد نماییم.



کوبید که در مجموع سه بر یک به پیروزی رسید. پاس برغم کسب این برد خانگی، در همان جایگاه یازدهم جدول رده بندی باقی ماند و برای رسیدن به مسابقات پلی آف، ضمن آنکه محکوم به بردن است، می

نمی خواست در غیاب هوادارانش بازنده ی این مسابقه باشد، در ست های سوم و چهارم توسط توپ چی هایش رضایی و چپرلی آتش بازی راه انداخت و با نتیجه ی ۲۰-۲۰ و ۲۵ بر ۲۱ مس رفسنجان را در هم

بهنام نیک پیام-در هفته ی بیست و دوم لیگ برتر والیبال ایران تیم پاس در گرگان پذیرای تیم مس رفسنجان بود که در یک بازی برتر و بدون حضور تماشاگرانش این تیم را شکست داد. در پی دیدار جنجالی تیم های پاس و شهرداری ارومیه در گرگان که نیمه تمام ماند و آرای معنادار فدراسیون به نوعی پاس گرگان را نقره داغ کرد، این تیم مجبور شد نخستین محرومیت خود را تجربه کند و از حضور تماشاگرانش در سالن گرگان محروم بماند! تیم پاس اما برای اثبات شایستگی اش راهی جز پیروزی بر حریف جنوبی نداشت. ست نخست را خوب شروع کرد و با امتیازاتی که مهدی رضایی و سلیم چپرلی کسب کردند ۲۵-۱۹ مس را شکست داد. ست دوم مس بخودش آمد و با استفاده از نقاط ضعف پاس حساب کار را ۲۵-۱۹ بنفع خود تمام کرد. پاس که

حفظ اشتغال صنعت فرش دستباف نیاز به سرمایه در گردش دارد

برای بازاریابی به استان های همجوار به ویژه تهران حمل می شود. رئیس اداره امور فرش اداره کل صنعت، معدن و تجارت گلستان با تاکید بر سرمایه گذاری در ایجاد زیرساخت های مودرنیاز صنعت فرش دستباف در استان، افزود: استان از وجود زیرساخت های از جمله ریسندگی و رنگرزی و فرایند تکمیلی فرش بعد از تولید از جمله کارگاه شوره، قیچی کار و پرداخت فرش محروم است. صحنه گفت: نمایشگاه تخصصی فرش دستباف در گرگان با حضور فعالان این صنعت در استان، ۲۲ تا ۲۶ بهمن سال جاری برگزار می شود. وی ادامه داد: این نمایشگاه با ایجاد ۲۰ غرفه و نمایش تولیدات بافندگان استان به نمایش در خواهد آمد.



در چهار گروه ریز بافت، درشت بافت، گبه و تابلو فرش در استان تولید شده است. وی خاطرنشان کرد: تولیدات بافندگان گلستان

را برطرف کند. صحنه در خصوص تولید فرش دستباف در سال جاری، گفت: از ابتدای امسال حدود ۳۶ هزار متر مربع فرش

رئیس اداره امور فرش اداره کل صنعت، معدن و تجارت گلستان گفت: حفظ اشتغال نزدیک به ۳۰ هزار بافنده و پایداری تولیدات صنعت فرش دستباف این استان به تزریق سرمایه در گردش برای فعالان آن نیاز دارد. به گزارش روابط عمومی، عبدالوهاب صحنه اظهار کرد: ارائه تسهیلات بانکی ارزان قیمت در قالب مشاغل به شرکت های پشتیبان و محدود بودن تخصیص تسهیلات تبصره ۱۸ و با سود بین ۱۵ تا ۱۸ درصد، در حفظ و پایداری اشتغال صنعت فرش دستباف استان کارساز نیست. وی تاکید کرد: در شرایط کنونی ایجاد خط اعتباری ویژه سرمایه در گردش برای صنعت فرش دستباف استان می تواند تا حدودی نگرانی فعالان این حوزه



آپتیمایزری



اسفندیار قبادی

پس از سالها بالاخره در مقدمه کتاب گلهائی چند از گلستان سعلی با همکاری صمیمانه آقای خواجه نژاد، مدیرمسئول نشر پیک رحان شهرستان گرگان، مجوز کاربرد این واژه در زبان فارسی صادر گردید. ولی چون در مقدمه کتاب جا برای طول و تفصیل وجود نداشت به درخواست تعدای از دوستان فرهیخته این مقاله جهت تشریح بیشتر این واژه جدید انتشار می یابد. واژه آپتیمایزری در اصل از واژه آپتیم یونانی به معنای بهینه منشا گرفته شده است. در فرهنگ لاتین آپتیم به معنای بهترین وجود دارد و در زبان انگلیسی واژه آپتیمایز به معنای بهینه ساز که از جمله به مهندسان خبره در بهینه سازی خطوط تولید در کارخانه ها و تأسیسات اطلاق می شود. کاربرد فراوان دارد و من با افزودن بای نسبت فارسی به انتهای آن، واژه و لغت جدید آپتیمایزری را به زبان و فرهنگ فارسی ارائه کرده ام که معانی بسیار گسترده دیگری دارد. آپتیمایزری نه تنها بهینه سازی در کامل ترین وجه آن معنا می دهد بلکه در عین حال می تواند معانی و مفاهیم و کاربردهای بسیار گسترده تری را هم داشته باشد. از جمله آپتیمایزری به معنای هر کاری را به بهترین نحو ممکن انجام دادن است با کمترین انرژی و بیشترین محصول را به دست آوردن. با کمترین هزینه و مصرف انرژی بیشترین عایدات را داشتن. با کمترین هزینه از نظر وقت و سرمایه بیشترین سود را حاصل نمودن و با کمترین داده بیشترین بازه را به دست آوردن و به طور کلی درست عمل کردن است. از طرف دیگر هر کار غلطی را اصلاح کردن، از هر اشتباهی جلوگیری کردن،

هرگونه معیبهی را چه در ماشین آلات و چه در نفس آدمی برطرف کردن، آپتیمایزری محسوب می شود. واژه ابداعی آپتیمایزری به معنای اندیشیدن، برنامه ریزی کردن و سپس عمل کردن بر مبنای آنها است. اینکه در یک محدوده مشخص بیشترین تعداد خودرو قابل پارک کردن باشد، آپتیمایزری است. انتخاب کوتاه ترین مسیر مطمئن برای جایگزاری کابل های برق و تلفن و احداث کانال های آبرسانی و خروجی سیلاب ها، انتخاب کوتاه ترین مسیر برای رسیدن به مقصدی مشخص انتخاب بهترین و مناسب ترین وسیله برای سفر با توجه به هزینه و راحتی و ایمنی با در نظر داشتن کلیه جوانب آن نیز آپتیمایزری محسوب می شود. انتخاب بهترین رشته تحصیلی برای هر نوجوان با توجه به استعدادها و قابلیت های او با در نظر گرفتن شرایط انتظاری بازار کار هم آپتیمایزری است و اینکه ماشین لباسشویی و ظرف شویی با تنظیم در نیمه شب که بهاء برق ارزانتر است، بکار گرفته شوند و بسیاری معانی و مفاهیم گسترده دیگر که در این مختصر نمی گنجد، آپتیمایزری محسوب می شود. آپتیمایزری همچنین می تواند در همه زمینه ها کاربرد داشته باشد، مثلاً برای اصلاح یک کار غلط می تواند اناری حکیمانه و محترمانه باشد. برای یک مثال هنگامیکه در یک چهارراه در مسیر خیابان یک طرفه راننده ای خودخواه برای چند متر بی فایده جلوتر ایستادن مسیر خیابان متقاطع را به کلی مسدود می کند و بی جهت ترافیک سنگینی را در خیابانی که ترافیک ندارد تحمیل می نماید. کلمه جادویی آپتیمایزری می تواند

راننده نادان را به اصلاح کار خود وادار و از ایجاد ترافیک بی مورد و درگیری های رایج جلوگیری نماید. اخلاق و روش آپتیمایزری که در اصل برانندیشیدن استوار است ما را از غلطی در اشتباه جلوگیری می نماید و می تواند انواع فعالیت ها را بهتر، کم هزینه تر و کارآمدتر به انجام برساند، حتی دخل و خرج زندگی را به عقیده اینجانب جافتادان این واژه و کاربرد آن نزد نخبگان در نهایت به آگاهی ها و افزایش قوای ذهنی عوام نیز می انجامد. سبک و سیاق آپتیمایزری در هر زمینه ای مثلاً در کشاورزی و باغداری و یا صنعت و معدن، کارخانه ها و یا پزشکی و جراحی و رشته های مختلف متفاوت است ولی در همه رشته ها روش کار یکسخت، اندیشیدن، برنامه ریزی کردن و سپس به بهترین وجه و آپتیمایزری عمل کردن است. اگر انسان ها در همه زمینه ها آپتیمایزری عمل نمایند عاقبت در کار حکومت داری هم به آپتیمایزری می رسیم و در آن صورت بی گمان ایجاد مدینه فاضله در کره زمین که آرزوی همه فلاسفه و حکمای خیراندیش تاریخ بوده است و به اعتقاد این حقیر بعلت پیشرفت تکاملی بشر وقوع آن در درازمدت قطعی است در فاصله زمانی کمتری محقق خواهد شد. و در آخرین کلام، حکمت و پند پیرانه من به جوانان این است شناخت صحیح و کاربرد آپتیمایزری در همه شئون زندگی رمز پیشرفت و موفقیت هر فرد و هر جامعه است.

مهندس کشاورزی از دانشگاه شیراز، فوق لیسانس مهندسی صنایع از دانشگاه آیوا آمریکا

استامینوفن یا ایبوپروفن کدام بهتر است؟

متناوب مصرف کنند تا اوردن اتفاق نیفتد و ضمناً درد و التهاب با دو شیوه مختلف هدف گرفته شود.

کدام یک تأثیر طولانی تری دارد: استامینوفن یا ایبوپروفن؟

استامینوفن و ایبوپروفن از جهت مدت زمان تأثیر مثل هم عمل می کنند. استامینوفن یک داروی کوتاه اثر است که نسبتاً فوری وارد عمل می شود. اثرات ضد درد این دارو سه تا چهار ساعت می ماند؛ اما مهم است که استامینوفن به فاصله کمتر از چهار تا شش ساعت مصرف نشود. ایبوپروفن نیز یک داروی ضد التهاب کوتاه اثر است و نسبتاً فوری وارد عمل می شود. اثرات ضد درد این دارو حدوداً چهار ساعت می ماند و بهتر است برای تسکین دردهای حاد مصرف شود. کیپسول یا قرص ایبوپروفن می تواند هر چهار تا شش ساعت مصرف شود.

چند نکته

هم ایبوپروفن و هم استامینوفن می توانند با بعضی از داروهای تجویزی یا غیرتجویزی تداخلاتی ایجاد کنند. اگر داروی خاصی مصرف می کنید در مورد استفاده از داروهای مسکن حتماً با پزشکتان مشورت نمایید. فکر نکنید همه برندهای استامینوفن یا ایبوپروفن حاوی دز یکسانی از دارو هستند. مثلاً استامینوفن معمولی حاوی ۳۲۵ میلی گرم از این دارو در هر قرص است؛ اما استامینوفن های قوی تر با دزهای ۵۰۰ هستند. مصرف همزمان استامینوفن با الکل می تواند باعث شود کبد استامینوفن بیشتری را به فرآورده های سمی تبدیل کند. هیچ داروی حاوی مواد ضد التهاب غیراستروئیدی دیگری را همزمان با ایبوپروفن مصرف نکنید (مثلاً ناپروکسن). در افرادی که سابقه بیماری قلبی یا حمله قلبی و یا سکنه مغزی دارند، ایبوپروفن باید با احتیاط و تنها زیر نظر پزشک مصرف شود. افراد سالمند، کسانی که دیابت نوع دوم یا سابقه زخم معده، مشکلات کلیوی یا بیماری های قلبی دارند بیشتر احتمال دارد دچار عوارض مرتبط با مصرف داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی شوند. در مورد این افراد، ایبوپروفن باید فقط با تجویز و نظر پزشک مصرف شود.



هم استامینوفن و هم ایبوپروفن برای تسکین درد و تب به کار می روند؛ اما دقیقاً عین هم نیستند. حالا از کجا بدانید چه وقت از کدام شان باید استفاده کنید؟ به گزارش ایرنا زندگی، مسکن های بدون نسخه تقریباً در کابینت داروی همه خانه ها وجود دارند و کمتر کسی است که از آنها استفاده نکند. ما برای کاهش تب، رفع سردرد یا تسکین گرفتگی های ماهیانه از این داروها استفاده می کنیم. هم استامینوفن و هم ایبوپروفن برای تسکین درد و تب به کار می روند؛ اما دقیقاً عین هم نیستند. حالا از کجا بدانید چه وقت از کدام شان باید استفاده کنید؟

آشنایی با استامینوفن و ایبوپروفن

ایبوپروفن یک داروی ضد التهاب غیراستروئیدی است. این دارو تولید پروستاگلندین ها را که باعث التهاب می شوند مهار می کند. ایبوپروفن بیشتر زمانی مؤثر است که التهاب، عامل درد و ناراحتی باشد، مثلاً قرمزی، تورم، داغی، درد و یا کاهش عملکرد در ناحیه یا منبع درد.

عوارض جانبی معمول ایبوپروفن:

یبوست، سوزش معده، تهوع، معده درد (بنابراین باید همراه با غذا مصرف شود)

مصرف ایبوپروفن برای مدت زمان طولانی یا با دوزهای بالا می تواند ریسک عوارض جدی تری را به دنبال داشته باشد، مانند: لخته خون، حمله قلبی، آسیب کلیوی، خونریزی معده (زخم معده)، سکنه مغزی ایبوپروفن توسط کلیه ها سوخت و ساز می شود و به همین دلیل انتخاب خوبی برای افرادی است که مشکلات کلیوی دارند نیست.

استامینوفن دارویی است که در دسته ضد دردها قرار می گیرد. یعنی سیگنال های درد در درون سیستم عصبی را کاهش می دهد، نه در ناحیه مورد نظر. عوارض جانبی استامینوفن اندک هستند؛ اما برخی از افراد ممکن است علائمی را تجربه کنند: تهوع، استفراغ، سردرد

استامینوفن توسط کبد متابولیزه می شود، بنابراین مصرف بیش از حد یا مصرف مقادیر زیاد استامینوفن در مدت زمان طولانی می تواند آسیب جدی به کبد شما وارد کند. اگر

مشکلات کبدی دارید از استامینوفن خودداری کنید.

چطور بین استامینوفن و ایبوپروفن یکی را انتخاب کنید؟

لزوماً فقط یک پاسخ درست برای همه وجود ندارد. فاکتورهایی مانند علت اصلی و سابقه پزشکی (مثلاً مشکلات کبدی یا کلیوی) می توانند تعیین کنند فرد سراغ استامینوفن برود یا ایبوپروفن. اما به طور کلی نمونه هایی به شما ارائه می دهیم که بدانید چه زمانی باید از کدام استفاده کنید. ایبوپروفن به عنوان یک داروی ضد التهاب در موارد زیر

انتخاب مناسب تری است:

کمردرد و گردن درد، گوش درد، گرفتگی های عضلانی، کشش عضله یا تاندون، عفونت های سینوسی، دندان درد استامینوفن که کاهنده سیگنال های درد است در این موارد انتخاب بهتری است:

سردرد، درد مفاصل، آرتریت، گلودرد

بیشتر مطالعات نشان می دهند استامینوفن و ایبوپروفن دارای نتایج مشابهی از جهت کنترل تب در افراد بزرگسال هستند؛ بنابراین هر کدام که برای شما مؤثرتر است را

می توانید مصرف کنید. اما در کودکان، ایبوپروفن در پایین آوردن تب مؤثر است. دز مصرف دارو برای کودکان را حتماً متناسب با سن و وزن کودک مشخص کنید.

اطلاعات در مورد دز دارو

هر چند وقت یکبار می توانید استامینوفن یا بروفن مصرف کنید؟

دز توصیه شده برای بزرگسالان: استامینوفن: ۳۰۰۰ میلی گرم در روز ایبوپروفن: ۱۲۰۰ میلی گرم در روز ضمناً استامینوفن می تواند در انواع داروهای بدون نسخه وجود داشته باشد، از جمله داروهای سرماخوردگی و سرفه. اگر بیشتر از یک دارو مصرف می کنید، حتماً برچسب روی دارو را به دقت چک کنید تا دچار اوردز نشوید. مثلاً شاید مصرف داروی سرماخوردگی و استامینوفن همزمان مناسب نباشد.

آیا می توانید استامینوفن و ایبوپروفن را با هم مصرف کنید؟

برای کسانی که مشکلات کبدی یا کلیوی ندارند توصیه می شود استامینوفن و ایبوپروفن را به طور



تشکیل پارلمان وفاق در گنبد کاووس

وزیر دادگستری از پیگیری برای تخصیص معاون استاندار و فرماندار ویژه گنبد کاووس با اشاره به ضرورت توسعه گفت‌وگو با عنوان گفت‌وگو محور دولت چهاردهم، گفت: تصمیم داریم برای بهره بردن از ظرفیت نخبگان شهرستان پارلمان وفاق را در گنبد کاووس راه‌اندازی کنیم. به گزارش روابط عمومی، سلیمان هاشمی با اشاره به اینکه با تمام آمادگی و با برنامه کامل مسئولیت فرمانداری در شهرستان گنبد کاووس که زادگاهم است را پذیرفته‌ام، اظهار کرد: برای هر فردی خدمت به مردم ایران عزیز به ویژه مردم شریف زادگاهش افتخار است و از این فرصت خدمت که برای من مهیا شده، تردیدی نداشته باشم که تمام همت و تلاش خود را برای توسعه و پیشرفت این منطقه به کار خواهم بست. وی با بیان اینکه در همین روزهای ابتدایی در نشست با نخبگان فعالان و دلسوزان شهرستان تمامی ظرفیت های موجود را برای ترسیم افق های پیش رو احصا خواهم کرد، افزود: تلاش من این است که از همه ظرفیت های موجود در شهرستان اعم از اقشار، اقوام، مذاهب و گروه های سیاسی برای توسعه و پیشرفت شهرستان استفاده کرده و ضمن تقویت گفت‌وگو دولت چهاردهم یعنی وفاق، برای آبادانی شهر از هیچ ظرفیتی غفلت نکنم. فرماندار شهرستان گنبد کاووس با بیان اینکه یکی از ایده های راهبردی من در دوره اخیر فرمانداری ایجاد پارلمان وفاق در شهرستان است، اضافه کرد: ظرفیت این پارلمان به اندازه تمام صنایع های فرمانداری است و همه جوانان نخبگان فعالان سیاسی، اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی شهرستان که دلسوزانه آماده کمک به دولت وفاق برای آینده بهتر شهرستان هستند، می‌توانند در این پارلمان عضو شده و به ارایه مشورت به کارگزاران دولت در شهرستان بپردازند. هاشمی بر ضرورت حضور جوانان و بانوان در عرصه های مدیریتی در شهرستان گنبد کاووس تاکید کرد و گفت: بنده به استاندار و مدیران ارشد قول داده‌ام از همه ظرفیت های حوزه بانوان و جوانان برای توسعه شهر استفاده کرده و ضریب استفاده از این عزیزان را بالا ببرم. فرماندار شهرستان گنبد کاووس تصریح کرد: شهرستان گنبد کاووس با ظرفیت های بسیار بالا و غنی خود که برخی از آنها در تمام کشور نیز کم نظیر است، نتوانسته تاکنون به جایگاه واقعی خود برسد که برای رسیدن به این مهم نیازمند یک انسجام اجتماعی کلان و یکپارچه هستیم. هاشمی با ابراز امیدواری مبنی بر اینکه در این دوره باید بتوانیم با استفاده از ظرفیت همه نخبگان این انسجام را ایجاد کرده و به سمت شکوفایی ظرفیت ها برسانیم، تصریح کرد: با توجه به وضعیت موجود در سطح شهرستان و الزامات توسعه آن ایجاد صنایع تبدیلی کشاورزی و توسعه صنعت در شهرستان یکی از اولویت های مهم فرماندار گنبد کاووس است که تلاش ما این خواهد بود با توجه به تولید بسیار بالای محصولات استراتژیک و تامین امنیت غذایی کشور در سطح شهرستان صنایع تکمیلی مرتبط با آن و صنایع کم آبر و قابل انطباق با شرایط شهرستان را برای توسعه در اولویت کاری خود قرار دهیم.

ما به خود باز می گردیم



مهدی فاضل

چه تسلی بخش است این دروغ کمال‌گرایان! کمال‌گرایی که تصویری خیالی در دوره‌های خیالی از تو می‌سازد و امید به حفظ آن دارند. انگار که اگر انسانی به متعالی‌ترین جایگاه خود برسد (که وجود ندارد)، دیگر «حق» عقب‌نشینی یا «امکان» پیشروی را ندارد! اگر تسلیم آنان بشویم، در بازنمایی تصویر ارزش‌هایی که به آنان (قدری) پایبند بوده‌ایم، با یک خلاء مواجه خواهیم شد، خلاء ناشی از تطبیق ناپذیری تفسیرهای گذشته و امروز ما از همان ارزش‌ها. به بیان دیگر ما به قدری که نسبت به نایک‌سالی نگاه امروز خود به ارزش‌ها و فضیلت‌هایمان با نگاه دیروزمان آگاه هستیم، هوشیاریم؛ و این هوشیاری، اقتضای زیستن در

جامعه انسانی است. جامعه‌ای که فشار اجتماعی در آن تو را به جنگ با خود می‌اندازد: «تو باید فراتر از دیگر اعضای آن بشوی!» و در عین حال، «دیگر اعضا» را به تو نمی‌شناساند، ماهیت «فراتر بودن» را توضیح نمی‌دهد و ناگفته‌ها باقی می‌گذارد. از سویی دیگر این فشار از بسیاری از ما «به-ناچار» فراتر-رفتگان را می‌سازد و این خود گونه‌ای اعمال قدرت و کوشش پنهان جامعه برای یکسان‌سازی‌ست. به خود متفاوت زوال‌ناپذیر گرامی خود بازگشتن و فراتر رفتن از طریق آن، یک سناریوی تکراری آسیب‌زا است؛ تعارضات و بحران‌های این‌چنینی در روان ما زخم‌اند و در دل ما راز، آه که آدمی چقدر تنهاست.

پرواز مرغ گلستان به سوی بازارهای جهانی



استان گلستان، با سابقه‌ای درخشان در تولید سالانه بیش از ۳۰۰ هزار تن گوشت مرغ، همواره به عنوان یکی از استان‌های پیشگام در تامین این ماده غذایی حیاتی در کشور مطرح بوده و با برخورداری از منابع طبیعی غنی و نیروی کار متعهد، نه تنها نقش محوری در امنیت غذایی ایران ایفا می‌کند، بلکه به باور کارشناسان، با تدبیر و برنامه‌ریزی دقیق، قادر است جایگاه خود را به فراتر از مرزها گسترش دهد. به گزارش ایرنا، استان ۲ میلیون نفری گلستان با برخورداری از شرایط اقلیمی مناسب بخش کشاورزی و دامپروری، ۳۶ روز از امنیت غذایی کشور را تامین می‌کند و اقتصاد و امرار و معاش مردم آن نیز از طریق این بخش تولیدی می‌گذرد. یکی از ظرفیت‌های بخش کشاورزی گلستان، فعالیت هزار و ۱۶ واحد پرورش مرغ گوشتی است که از این تعداد با ظرفیت اسمی جوجه‌ریزی بیش از ۳۹ میلیون قطعه در هر دوره، در سال جاری بیش از ۳۰۰ هزار تن گوشت تولید و روانه بازارهای ۱۱ استان شد که مقصد بیش از پنج هزار تن از این محصول، بازار کشور عراق است. با این حال کارشناسان معتقدند که با ارائه وام بلندمدت و کم بهره بانکی در راستای رونق سرمایه‌گذاری در زیربخش‌های صنعت طیور گلستان، کمک به تامین نقدینگی واحدهای تولیدی، جلوگیری از قطع برق و گاز این واحدها و تامین سوخت جایگزین برای آنها و نیز آموزش صاحبان واحدهای پرورش مرغ گوشتی این استان با قوانین و استانداردهای صادرات و رعایت کامل اصول بهداشتی در تمام مراحل تولید، کشتار، بسته بندی و حمل و نقل می‌توان زمینه تولید بیشتر و صادرات محصول تا ۵۰ هزار تن به بازارهای خارجی را فراهم کرد.

فعال است که از ابتدای امسال تا پایان دی ۱۶۰ میلیون قطعه جوجه ریزی در واحدهای پرورش مرغ گوشتی گلستان انجام شده که نسبت به مدت مشابه سال قبل ۱۹ درصد رشد داشته است. عطاریی با بیان اینکه بطور متوسط روزانه ۸۰۰ تا ۹۰۰ تن گوشت مرغ در گلستان تولید می‌شود، اضافه کرد: حدود ۱۵۰ تن مرغ این واحدها در استان مصرف و بقیه نیز به ۱۱ استان دیگر شامل «تهران، اصفهان، مشهد، سمنان، قم، گیلان، مازندران، همدان، مرکزی، یزد و کرمان» ارسال می‌شود.

رکورد ۱۷ میلیون جوجه‌ریزی در گلستان

معاون بهبود تولیدات دامی سازمان جهاد کشاورزی گلستان همچنین با اشاره به جوجه‌ریزی ۱۷ میلیون قطعه‌ای واحدهای پرورش مرغ گوشتی این استان در دی امسال گفت: با این حجم جوجه‌ریزی که یک رکورد محسوب می‌شود، نگرانی برای تامین گوشت مورد نیاز ماه مبارک رمضان و عید نوروز وجود ندارد. عطاریی همچنین از رتبه نخست کشوری گلستان در بخش کشتار مرغ تولید شده در واحدهای کشتارگاهی خیر داد و افزود: هم اکنون این استان ۱۴ زنجیره تولید گوشت مرغ دارد که افزون بر نیمی از تولید این ماده پروتئینی از طریق این زنجیره‌ها انجام می‌گیرد. عطاریی از خرید حمایتی ۲ هزار و ۳۰۰ تن گوشت مرغ از تولیدکنندگان گلستانی در راستای حمایت از تولیدکنندگان و تنظیم بازار هم خبر داد و اضافه کرد: خرید این مقدار گوشت از طریق تهاتر با نهاده‌ها از جمله «کنجاله سویا» توسط اداره کل پشتیبانی امور دام جهاد کشاورزی این استان انجام

شده است. وی بیان کرد: مشکلی برای تولید و تامین نهاده‌های مورد نیاز واحدهای دامی گلستان از جمله پرورش دهندگان مرغ گوشتی وجود ندارد و طی ۱۰ ماه گذشته صاحبان این واحدها بیش از ۶۴۰ هزار تن «ذرت و کنجاله سویا» از طریق سامانه بازارگاه خریداری کردند.

پیش بینی افزایش سهم تولید مرغ گلستان در کشور تا ۱۵ درصد

معاون بهبود تولیدات دامی سازمان جهاد کشاورزی گلستان همچنین از برنامه‌ریزی برای افزایش ظرفیت و سهم تولید مرغ گوشتی این استان از ۱۱ درصد فعلی به بیش از ۱۵ درصد در کشور در برنامه پنج ساله هفتم پیشرفت کشور خبر داد و گفت: تحقق این مهم با توسعه زنجیره‌های تولید این ماده پروتئینی از جمله واحدهای پرورش مرغ گوشتی، جوجه کشی و مرغ مادر انجام خواهد شد. عطاریی افزود: نخستین سند استراتژیک گلستان در بخش دامپروری تدوین شده و متعاقب آن نخستین برنامه عملیاتی این سند نیز در حال تهیه است که در آن افزایش ظرفیت صادرات گوشت مرغ این استان به بازارهای خارجی تا ۵۰ هزار تن در سال برآورد شد. وی با بیان اینکه صادرات گوشت مرغ به دیگر کشورها نیازمند رعایت شرایط و استانداردهای خاص است، اضافه کرد: این ماده پروتئینی باید مطابق با معیارهای بهداشتی بین‌المللی از جمله شاخص‌های سازمان جهانی بهداشت دام تولید شود. عطاریی ادامه داد: رعایت اصول بهداشتی در تمام مراحل تولید، کشتار، بسته‌بندی و حمل و نقل گوشت مرغ الزامی است و این ماده پروتئینی باید عاری از هرگونه آلودگی

میکروبی، شیمیایی و فیزیکی باشد. معاون بهبود تولیدات دامی سازمان جهاد کشاورزی گلستان همچنین با بیان اینکه هر کشور مقصد، ممکن است قوانین و استانداردهای خاص خود را برای واردات گوشت مرغ داشته باشد، گفت: این قوانین می‌تواند شامل وزن لاشه، موارد بهداشتی، تعرفه‌های گمرکی و الزامات بسته‌بندی باشد که رعایت آن از سوی پرورش دهندگان مرغ گوشتی استان ضروری است.

حمایت و آموزش تولیدکنندگان لازمه صادرات گوشت مرغ

عطاریی همچنین حمایت بیشتر از واحدهای پرورش مرغ گوشتی در گلستان و آموزش آنها را لازمه افزایش صادرات این ماده پروتئینی دانست و افزود: دادن سهمیه صادرات ویژه زنجیره های تولید و ارائه تسهیلات بلندمدت و کم بهره بانکی در راستای توسعه سرمایه‌گذاری در زیربخش‌های صنعت طیور استان نخستین گام تحقق این هدف است. وی اضافه کرد: کمک به تامین نقدینگی واحدهای تولیدی، جلوگیری از قطع برق و گاز آنها و نیز تامین سوخت جایگزین مکفی برای این واحدها از دیگر ملزومات رشد تولید و صادرات این ماده پروتئینی در گلستان است. عطاریی ادامه داد: سهمیه صادرات و آموزش صاحبان فعالان پرورش مرغ گوشتی گلستان با قوانین و استانداردهای صادرات و رعایت کامل اصول بهداشتی در تمام مراحل تولید، کشتار، بسته بندی و حمل و نقل نیز در تولید و صادرات بیشتر گوشت مرغ از این استان بسیار موثر است. معاون بهبود تولیدات دامی سازمان جهاد کشاورزی گلستان همچنین گفت: امسال بیش از پنج هزار تن گوشت مرغ این استان با دریافت گواهی بهداشتی به بازارهای خارجی (کشور عراق) صادر شد که این رقم در صورت حمایت بیشتر از فعالان این بخش که برخی موارد آن بیان شد تا ۵۰ هزار تن قابل افزایش و صادرات به دیگر کشورهای همسایه بویژه آسیای میانه است. عطاریی افزود: هم اکنون بیش از ۲۰ هزار نفر در صنعت طیور گلستان مشغول فعالیت هستند که در صورت حمایت بیشتر از این صنعت برای تولید و صادرات بیشتر، فرصت‌های شغلی بیشتری در این بخش ایجاد خواهد شد.

چگونه فرزندان موفق‌تری تربیت کنیم؟

والدین قبل از اقدام به فرزنددار شدن برای تربیت کودک آموزش ببینند

خواجوی با بیان اینکه فرزندپروری مقوله بسیار پیچیده است، افزود: بسیاری از والدین گمان می‌کنند تربیت فرزند به لحاظ عاطفی و فطری در نهاد انسان قرار گرفته و هیچگاه به دنبال پرورش و تطبیق آن با دنیای امروزی نمی‌روند؛ در صورتی که والدین باید از همان ابتدای کودکی و یا قبل از اقدام به فرزنددار شدن برای تربیت کودک خود تمهیداتی داشته باشند. مشاور ارشد و روانشناس کودک و نوجوان با بیان اینکه باید در حوزه فرزندپروری آگاهی کسب کنیم، افزود: در علم امروز فرزندپروری به والدپروری تبدیل شده و والدینی موفق عمل می‌کنند که بتوانند خود را با نیازهای روحی و روانی کودک و نوجوان خود تطبیق دهند. وی با بیان اینکه توسعه مهارت فرزندپروری مؤثر می‌تواند ویژگی‌های مثبت مختلفی مانند همدلی، صداقت، خویش‌داری، اعتماد به نفس، مهربانی، همکاری و شادی را در کودکان تقویت کند، گفت: این امر می‌تواند حس کنجکاوی و انگیزه فکری را نیز در کودکان تقویت کند و مهارت‌های فرزندپروری موفق، کودک را در برابر مسائل رایج مانند اضطراب، افسردگی، اختلالات خوردن، رفتارهای ضداجتماعی و سوء مصرف مواد محافظت می‌کند.



امروز نسلی تکامل یافته و از درصد هوشی بسیار بالایی برخوردار است، گفت: آنچه والدین باید بدانند این است که نسل امروز تکامل پیدا کرده و والدین باید خود را نیازهای روحی و عاطفی نسل جدید تطبیق داده تا زمینه شکوفایی کودک و نوجوان را فراهم شود. وی ادامه داد: اگر بخواهیم در حوزه فرزندپروری مؤثر عمل کنیم باید بپذیریم که فرزندم با روش تربیتی نسل گذشته تفاوت دارد و آثار تربیتی نسل‌های گذشته بر روی کودک اثرات خوبی ندارد.

کودکان نسل امروز پرسشگر هستند

وی به شکل‌گیری پایه‌های تربیتی کودک و نوجوان اشاره کرد و ادامه داد: کودکان و نوجوانان امروز بیشتر همراه می‌خواهند یعنی کسانی که زمینه بالندگی آنها را فراهم کنند، بیشترین تفاوت نسل‌های گذشته با امروز در این است که در نسل گذشته پذیرش بیشتر بود اما کودک و نوجوان امروز پرسشگرند و بیشتر چالش والدین با فرزندان در همین موضوع است. خواجوی با بیان اینکه نسل

مشاور ارشد و روانشناس کودک و نوجوان با بیان اینکه باید در حوزه فرزندپروری آگاهی کسب کنیم، گفت: در علم امروز، فرزندپروری به والدپروری تبدیل شده و والدینی موفق عمل می‌کنند که بتوانند خود را با نیازهای روحی و روانی کودک و نوجوان خود تطبیق دهند. به گزارش ایسنا، رحیمه خواجوی در مورد آثار تنبیه و تشویق در تربیت کودکان اظهار کرد: آنچه امروزه در بین روانشناسان و جامعه‌شناسان و افرادی که با حوزه کودکان و نوجوانان سر و کار دارند مورد نظر است این که تنبیه و تشویق باید آگاهانه صورت بگیرد و اگر آگاهانه نباشد هیچ‌کدام اثر خاصی بر روی کودک ندارد. مشاور ارشد و روانشناس کودک و نوجوان تصریح کرد: امروزه تنبیه و تشویق‌های خانواده بیشترین تأثیر را بر شکل‌گیری رفتار و شخصیت کودک می‌گذارد. به طوری که اگر از همان ابتدای کودکی تربیت درست کودک انجام نپذیرد، کودک در نوجوانی دچار ناهنجاری‌هایی خواهد شد. مشاور ارشد و روانشناس کودک و نوجوان احترام به شخصیت کودک را لازمه تربیت صحیح دانست و افزود: این مسلم است که هرچه بیشتر به شخصیت کودکان و شرایط سنی‌شان توجه شود آنها را تربیت‌پذیرتر می‌کند. وی خاطرنشان کرد: بنا به گفته کارشناسان اگر تعلیم و تعلم با اصول صحیح همراه باشد، نسل‌های آینده پشوتانه محکمی خواهند داشت و تکامل عقلانی و تعادل روحی - جسمی آنها به طور مشخص تضمین می‌شود.

واکسیناسیون رایگان دام‌های سنگین گلستان



معاون سلامت دامپزشکی گلستان گفت: واکسیناسیون دام‌های سنگین روستایی و عشایری علیه بیماری لمپی اسکین به طور رایگان در گلستان در حال انجام است و تا پایان سال ادامه دارد. به گزارش روابط عمومی، محسن عبدالوند گفت: طرح واکسیناسیون دام‌های سنگین در قالب برون سپاری و انجام قرارداد با مراکز مایه کوبی بخش خصوصی استان انجام و کلیه دام‌های سنگین روستایی و عشایری بصورت کاملاً رایگان علیه بیماری لمپی اسکین واکسینه می‌شوند. وی افزود: واحدهای صنعتی نیز با توجه به ابلاغیه سازمان دامپزشکی کشور باید از طریق تهیه واکسن از مراکز بخش خصوصی استان برای واکسیناسیون دام‌های خود اقدام کنند. عبدالوند تأکید کرد: با توجه به شرایط اقلیمی استان و وجود ریسک فاکتورهای متعدد که می‌تواند زمینه بروز بیماری لمپی اسکین در دام‌های سنگین را فراهم آورد، تمامی واحدهای پرورش و نگهداری دام سنگین ملزم به رعایت الزامات بهداشتی قرنطینه‌ای دامپزشکی هستند. وی گفت: هماهنگی با دامپزشکی استان در خصوص حمل دام از سایر مقاصد با گرفتن گواهی حمل بهداشتی قرنطینه‌ای مقصد، انجام سم پاشی جایگاه دام و دام‌ها در زمان مشخص، بهسازی جایگاه‌های دام، پرهیز از خرید دام‌های بدون هویت و بدور از نظارت دامپزشکی، از بین بردن

گزارش شده است. او افزود: بیماری باعث آسیب شدید و دائمی پوست، ضایعات در دهان و حلق و دستگاه تنفسی شده و در نتیجه باعث لاغری شدید می‌شود که می‌تواند برای ماه‌ها باقی بماند.

بیماری لمپی اسکین یک بیماری ویروسی و مهم اقتصادی در گاو است که از نظر ایجاد خسارت با بیماری تب برفکی قابل مقایسه است و میزان مرگ و میر ناشی از این بیماری هم تا ۴۰ درصد

محیط‌های رشد حشرات بخصوص آب‌های راکد داخل و خارج محوطه دامداری از الزامات بهداشتی بوده و واکسیناسیون دام‌ها، یکی از ابزارهای پیشگیری از رخداد بیماری است. عبدالوند گفت: