

گلشن

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

سه شنبه ۵ خرداد ماه ۱۴۰۵ / سال بیست و هفتم / شماره ۳۱۷۸ / صفحه ۴ / ۲۵۰۰۰ تومان

عید سعید قربان بر مسلمین
تبریک و تهنیت باد

۲



وعدده معاون استاندار:
حل مشکل گرانی و کمبود مرغ تا هفته آینده



۲



مستند همیشه در مه



۴



وقتی خواب ناکافی خلق کودکان را
به هم می زند



تابلوساز علی پور

مجری انواع تابلوهای تبلیغاتی...

گرگان، بلوار مدرس، نبش مدرس ۹

تماس: ۰۹۱۱۵۶۷۱۳۶۹

تاب آوری کشاورزی



فاطمه سراوانی - جنگ، تنها میدان‌های نبرد را ویران نمی‌کند؛ بلکه زنجیره‌های حیاتی یک کشور را هدف قرار می‌دهد و کشاورزی را به عنوان موتور محرک تاب‌آوری ملی، در خط مقدم فشارها قرار می‌دهد. در این میان، کشاورزی فراتر از تولید غذا، ستون پنهان پایداری اجتماعی و تضمین‌کننده آرامش روانی جامعه است. بررسی تجربه‌ی کشورهایی که در آتش بحران قرار داشته‌اند، نشان می‌دهد که در لحظات بحرانی، کیفیت تصمیم‌گیری در بخش کشاورزی، تعیین‌کننده‌ی میزان بقا و پایداری کل جامعه است. در شرایط جنگی، سه چالش اساسی به‌طور هم‌زمان رخ می‌دهد: کاهش تولید به دلیل کمبود نیروی کار و تخریب زیرساخت‌ها، اختلال در توزیع و حمل‌ونقل محصولات، و فشار روانی ناشی از نااطمینانی غذایی. با این حال، کشورهایی که پیش از وقوع بحران، نظام مقاوم‌سازی کشاورزی را جدی گرفته‌اند، توانسته‌اند این ضربه را کنترل کنند. استفاده از فناوری‌های

کم‌نهاد، کشت‌های جایگزین با چرخه رشد کوتاه، ذخیره‌سازی هوشمند و سیاست‌های حمایتی هدفمند، مهم‌ترین ابزارهای عبور از این طوفان هستند. تاب‌آوری کشاورزی در اینجا تنها درباره‌ی تولید نیست؛ درباره‌ی حفظ انسجام اجتماعی است. وقتی مردم مطمئن باشند که غذای کافی وجود دارد، جامعه دچار بی‌ثباتی روانی نمی‌شود و در برابر شوک‌های بیرونی ایستادگی می‌کند. در این میان، استان گلستان به عنوان قطب تولید مرغ کشور، نقشی حیاتی در این معادله ایفا می‌کند. گلستان با رتبه اول تولید مرغ در کشور، توانسته است در ایام جنگ و بحران، از پس تأمین امنیت غذایی برآید. با این حال، مسیر تاب‌آوری همواره هموار نیست. در چند روز اخیر، با وجود ظرفیت‌های مناسب تولیدی، چالش‌هایی در خصوص تأمین و قیمت مرغ در این استان تولیدکننده به وجود آمد که دغدغه‌ی عمومی را برانگیخت. حذف ارز ترجیحی و افزایش شدید قیمت نهاده‌ها، تولیدکنندگان

دام و مرغ را با بحران نقدینگی روبه‌رو کرده است. بنا به گفته مسولان این بخش، مرغداران پس از حذف ارز ترجیحی هیچ تسهیلاتی دریافت نکرده‌اند. در حالی که به عنوان مثال قیمت یک تریلی جو از ۲۰۰ میلیون به ۱.۲ میلیارد تومان رسیده؛ یعنی هزینه نهاده‌ها ۶ برابر شده و برای حفظ سرمایه در گردش، تسهیلات نیز باید متناسب افزایش می‌یافت. به نظر می‌رسد ریشه اصلی این نوسانات و مشکلات اخیر، در گره‌های زنجیره‌ی تأمین نهفته است. افزایش تقاضا در شرایط بحران، همراه با اختلالات موقت در ورود نهاده‌های دامی مانند کنجاله سویا و ذرت، به دلیل محدودیت‌های حمل‌ونقل و ...، باعث ایجاد کمبود موقت در مواد اولیه تولید شده است. این کمبود، به نوبه‌ی خود، منجر به افزایش هزینه‌های تولید و در نتیجه، نوسان در قیمت نهایی مرغ در بازارهای استان و حتی سایر نقاط کشور گردیده است. همچنین، فشار بر ظرفیت‌های انبارداری و سردخانه‌ها به دلیل تغییر

الگوی توزیع و افزایش ناگهانی تقاضا، باعث کندی در فرآیند عرضه به بازارهای مصرف شده است. این مشکلات نشان می‌دهد که حتی در قطب‌های تولید، وابستگی به زنجیره‌های تأمین و ...، می‌تواند به عنوان نقطه‌ی ضعف در شرایط بحرانی عمل کند. بنا به اظهارات مسولان امر، با توجه به ظرفیت‌های موجود و تجربه‌ی انباشته شده در مدیریت بحران، اقدامات لازم برای رفع گره‌های تأمین و تنظیم بازار در حال انجام است. در حال حاضر، راهکارهای متعددی از جمله تسهیل ورود نهاده‌ها، افزایش ظرفیت‌های توزیع و تنظیم و نظارت دقیق بر قیمت‌ها در دست بررسی و اجراست تا این نوسانات موقتی به سرعت برطرف شود و انتظار می‌رود با تکمیل این فرآیندها، تعادل در بازار مرغ استان و کشور بازگردد. امیدوارم مسئولان با درک عمیق از اهمیت تاب‌آوری کشاورزی، گام‌های درستی بردارند تا امنیت غذایی و آرامش جامعه تضمین شود.

خشم در روزهای پر فشار؛

گام‌های موثر برای کنترل هیجانات



مدیریت مصرف اخبار و اطلاعات

در بحران‌ها، دسترسی مداوم به اخبار منفی می‌تواند مانند بنزینی بر آتش عصبانیت عمل کند. بررسی مداوم اخبار و شبکه‌های اجتماعی فشار روانی را افزایش می‌دهد و ذهن را پر از اضطراب می‌کند. راهکار ساده این است که یک «رژیم خبری» مشخص داشته باشید. زمان مشخصی از روز را برای چک کردن اخبار در نظر بگیرید و باقی زمان‌ها را به فعالیت‌های آرامش‌بخش و مفید اختصاص دهید. این روش باعث می‌شود که اطلاعات مفید دریافت کنید بدون اینکه ذهن و عواطف‌تان تحت فشار مداوم قرار بگیرد.

مهربانی و همدلی

در روزهای سخت، مهربانی و همدلی با اطرافیان می‌تواند بزرگ‌ترین نوع مقاومت روانی باشد. وقتی در شرایط بحرانی، مراقبت و درک متقابل وجود داشته باشد، استرس و فشار کاهش می‌یابد و افراد می‌توانند بهتر با چالش‌ها مواجه شوند. مهربانی، نه تنها روابط را حفظ می‌کند، بلکه باعث ایجاد آرامش درونی می‌شود و مغز را به حالت تعادل بازمی‌گرداند. در حقیقت، مهربان ماندن در شرایط سخت، یک نوع قدرت و مقاومت روانی است که می‌تواند تفاوت بزرگی در کیفیت زندگی ایجاد کند.

نکات کلیدی

تندخوبی در شرایط بحرانی یک واکنش طبیعی بدن به فشار است و نباید آن را نشانه ضعف شخصیت دانست. کنترل خشم نیازمند آگاهی و تمرین است و می‌توان با روش‌های ساده مانند پنج ثانیه مکث، فعالیت بدنی، پذیرش فشار محیط و مدیریت اخبار، واکنش‌های هیجانی را کاهش داد. در نهایت مهم‌ترین اصل این است که مهربانی و همدلی با دیگران، حتی در شرایط دشوار، می‌تواند بزرگ‌ترین نوع مقاومت باشد و به حفظ آرامش فردی و جمعی کمک کند. یادگیری این مهارت‌ها و تمرین آن‌ها روزانه، نه تنها کیفیت زندگی ما را در بحران‌ها بهبود می‌بخشد، بلکه روابط انسانی و اجتماعی را نیز تقویت می‌کند.

تخلیه انرژی استرس با فعالیت بدنی

استرس در واقع یک انرژی گیر افتاده در بدن است. اگر این انرژی آزاد نشود، تبدیل به خشم و تحریک‌پذیری می‌شود. یکی از روش‌های مؤثر برای تخلیه این انرژی، فعالیت فیزیکی است. پیاده‌روی ساده، ورزش کوتاه، انجام کارهای خانه یا حتی حرکات کششی می‌تواند باعث کاهش هورمون‌های استرس و افزایش ترشح اندورفین شود. این ماده شیمیایی طبیعی بدن، احساس آرامش و رضایت ایجاد می‌کند. بنابراین حتی چند دقیقه فعالیت بدنی روزانه می‌تواند تفاوت چشمگیری در کنترل هیجانات ایجاد کند.

مسئولیت‌پذیری منطقی

یکی دیگر از تکنیک‌های مؤثر، پذیرش این واقعیت است که فشار و سختی‌های محیط، بخشی از شرایط بحرانی هستند و تقصیر هیچ فرد مشخصی نیست. وقتی یادآوری می‌کنید که «همه ما تحت فشار هستیم»، خشم و کلافگی کمتری به اطرافیان منتقل می‌کنید. این نگرش باعث می‌شود روابط خانوادگی و اجتماعی کمتر آسیب ببینند و فرد بتواند با آرامش بیشتری تصمیم‌گیری کند. پذیرش واقعیت، نه تنها خشم را کاهش می‌دهد، بلکه به فرد قدرت می‌دهد تا روی راهکارها و اقدامات مؤثر تمرکز کند.

ممکن است به اطرافیان بی‌احترامی کنید یا بدون فکر واکنش نشان دهید. این رفتارها باعث افزایش استرس در محیط اطراف شده و چرخه‌ای از تنش و اضطراب ایجاد می‌کند. به علاوه، پرخاشگری و بی‌حوصلگی می‌تواند تصمیم‌گیری‌های مهم را مختل کند. زمانی که بخش منطقی مغز فعال نیست، انتخاب‌های شتاب‌زده و اشتباه افزایش می‌یابد. این مسأله در شرایط بحران، می‌تواند خطرات جانی، مالی یا اجتماعی بیشتری به همراه داشته باشد.

اولین قدم برای کنترل خشم

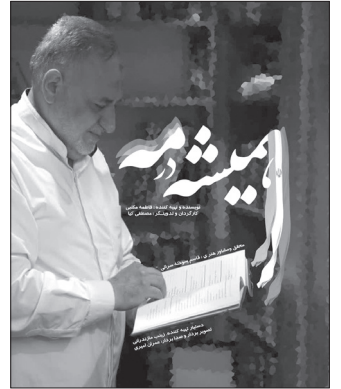
کنترل خشم در بحران‌ها نیازمند تمرین و آگاهی است. یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین روش‌ها، تکنیک «پنج ثانیه مکث» است. وقتی احساس می‌کنید در حال انفجار هستید، فقط پنج ثانیه مکث کنید و هیچ حرفی نزنید. این فاصله کوتاه به شما فرصت می‌دهد تا ذهن و بدن‌تان آرام شود و واکنش لحظه‌ای‌تان را کنترل کنید. تحقیقات روانشناسی نشان داده است که حتی یک مکث کوتاه می‌تواند واکنش‌های تکانشی مغز را کاهش دهد و به فرد اجازه دهد با منطق و آرامش بیشتری عمل کند. این روش ساده اما مؤثر می‌تواند جلوی بسیاری از دعوای و سوءتفاهم‌ها را بگیرد.

در روزهای پر فشار، خشم و بی‌حوصلگی واکنش طبیعی بدن است. با شناخت این واکنش و به‌کارگیری چند گام ساده، می‌توان هیجانات را مدیریت کرده و آرامش فردی و روابط اطرافیان را حفظ کرد. به گزارش ایرنا زندگی، زندگی مدرن پر از چالش‌ها و فشارهای ناگهانی از جمله بحران‌های اقتصادی، حوادث طبیعی، جنگ و بیماری‌های همه‌گیر است. وقتی انسان در شرایط سخت و پرتلاطم قرار می‌گیرد، واکنش‌های جسمی و روانی‌اش به شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرد. یکی از شایع‌ترین واکنش‌ها در چنین شرایطی، تندخوبی و تحریک‌پذیری است. فهم این واکنش و یادگیری روش‌های کنترل آن، می‌تواند زندگی فردی و جمعی ما را به طرز چشمگیری بهبود دهد.

واکنش طبیعی بدن به استرس

وقتی در معرض تهدید یا فشار شدید قرار می‌گیریم، بدن ما به‌طور ناخودآگاه وارد حالت آماده‌باش می‌شود که به آن «جنگ یا فرار» می‌گویند. در این حالت، غده‌های آدرنال هورمون‌های استرس مانند آدرنالین و کورتیزول را آزاد می‌کنند. این هورمون‌ها باعث افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون و تحریک سیستم عصبی می‌شوند. همزمان، بخش منطقی مغز که مسئول تصمیم‌گیری و کنترل هیجانات است، موقتاً عملکرد خود را کاهش می‌دهد. نتیجه این است که مغز به اشتباه فرض می‌کند همه اطراف ما پر از تهدید و خطر است. در چنین حالتی، واکنش‌های فوری و تند مانند بی‌حوصلگی، پرخاشگری و خشم ناگهانی ظاهر می‌شوند. این موضوع نشان می‌دهد که تندخوبی در شرایط بحرانی، واکنشی طبیعی و فیزیولوژیک است و نباید آن را نشانه ضعف شخصیت یا بی‌انضباطی فردی دانست. بدن تنها سعی دارد با شرایط غیرطبیعی و فشار شدید کنار بیاید. اثرات تندخوبی بر زندگی فردی و جمعی تندخوبی و تحریک‌پذیری در بحران‌ها فقط یک مشکل شخصی نیست، بلکه می‌تواند روابط خانوادگی، کاری و اجتماعی را تحت تأثیر قرار دهد. فردی که زود از کوره در می‌رود،

مستند همیشه در مه



غزاله صیدانلو - مستند همیشه در مه که در قالب معرفی فرهنگیان و تلاش گران عرصه تعلیم و تربیت بوده است در سال ۱۴۰۴ به سفارش شبکه گلستان به نویسندگی و تهیه کنندگی فاطمه مکتبی و کارگردانی مصطفی کیا ساخته شده است. این مستند در ۱۳ اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۴ از شبکه آموزش و همچنین در ۱۳ اردیبهشت ماه سال جاری نیز از شبکه سبز گلستان پخش شده است. همیشه در مه با محوریت زندگی عیسی پائین محلی: رزمنده دوران دفاع مقدس، فرهنگی، استاد دانشگاه، ورزشکار ساخته شده است که ساختار پیشنهادی شامل مقدمه، دوران دفاع مقدس، زندگی پس از جنگ، زندگی خانوادگی و ویژگی‌های شخصیتی ایشان بوده است. در حال حاضر نیز فاطمه مکتبی در حال نوشتار فیلم نامه جدید خود است که متعاقباً زمان ساخت و تولید آن به علاقمندان اعلام خواهد شد.

عوامل مستند:

نویسنده و تهیه کننده: فاطمه مکتبی
کارگردان: مصطفی کیا
دستیار تهیه کننده: زینب مازندرانی
مشاور هنری: قاسم سوخته سرایی
تصویر بردار: عمران امیری



وعده معاون استاندار:

حل مشکل گرانی و کمبود مرغ تا هفته آینده

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری گلستان با اشاره به تدابیر اتخاذ شده برای مدیریت بازار مرغ در گلستان ابراز امیدواری کرد: تا هفته آینده بازار مرغ استان به آرامش برسد و مردم بتوانند با قیمت مناسب اقدام به خرید کنند. به گزارش روابط عمومی، عبدالعلی کیانمهر با اشاره به دغدغه شهروندان در خصوص وضعیت بازار اظهار کرد: با وجود شرایط جنگی تمامی کالاهای اساسی در انبارها و فروشگاه‌های استان به وفور موجود است و هیچ‌گونه کمبود کالایی نداریم. وی در خصوص وضعیت تامین مرغ و نوسانات قیمتی احتمالی توضیح داد: کمبود یا گرانی مرغ به مقطع زمانی ۲۷ اسفند سال گذشته تا ۱۵ فروردین ماه سال جاری برمی‌گردد که در اوج شرایط جنگ قرار داشتیم و همین مسأله جوجه‌ریزی و تولید مرغ را به دلیل وجود تهدیدات احتمالی و امکان حمله به زیرساخت‌ها را تحت تأثیر قرار داد. معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری گلستان ابراز امیدواری کرد با تدابیر انجام شده تا یک هفته آینده بازار مرغ استان به آرامش برسد و مردم بتوانند با قیمت مناسب اقدام به خرید مرغ کنند.

بازدید معاون فنی راه آهن از پروژه های ریلی

شمال شرق ۲

تأکید بر تکمیل خط اینچه برون

معاون فنی و زیربنایی راه آهن جمهوری اسلامی ایران از پروژه های ریلی اداره کل راه آهن شمال شرق ۲ بازدید کرد و بر لزوم تکمیل و بهره برداری از طرح احداث خط ۱۰ (عریض) ایستگاه اینچه برون تأکید کرد. به گزارش روابط عمومی، داوودی در این بازدید میدانی، از خطوط ایستگاه راه آهن اینچه برون و روند اجرای



بررسی قرار گرفت و مقرر شد پروژه مذکور حداکثر تا پایان تیرماه سال جاری تکمیل و به بهره برداری برسد.

پروژه احداث خط ۱۰ (عریض) این منطقه دیدن کرد و آخرین وضعیت پیشرفت فیزیکی و اقدامات اجرایی طرح را مورد ارزیابی قرار داد. در جریان این بازدید، بخشهای مختلف عملیات اجرایی از جمله زیرسازی، تهیه و نصب کوپلاژ خط عریض و همچنین نصب سوزن بررسی شد و گزارشی از میزان پیشرفت کار و برنامه زمانی طرح به معاون فنی راه آهن ارائه گردید. داوودی سپس از پروژه احداث خط دوم بندرتارکمن - بندرگز نیز بازدید و میزان پیشرفت عملیات اجرایی این طرح را ارزیابی کرد. پس از بازدیدهای میدانی، جلسه‌ای با حضور زبودار مدیرکل راه آهن شمال شرق ۲، صادقی عضو هیأت مدیره شرکت تراورس، جهانبخش سرپرست کارگاه و جمعی از عوامل اجرایی پروژه در دفتر کارگاه برگزار شد. در این نشست، آخرین وضعیت اجرایی پروژه ها، چالش‌ها و موانع موجود و راهکارهای تسریع در روند اجرا مورد بحث و

مطالبات یک‌همتی ادارات باید تسویه شود

مدیریت مصرف اظهار کرد: ادارات باید الگوی مصرف باشند و بر اساس مصوبات، ساعت کاری از ۷ تا ۱۳ تعیین شده و دستگاه‌ها موظف‌اند مصرف خود را به ۷۵ درصد سال ۱۴۰۳ در ساعات اداری و ۴۰ درصد در ساعات غیراداری کاهش دهند. مدیرعامل شرکت توزیع برق گلستان افزود: سیستم‌های سرمایشی باید بر اساس استانداردهای تعیین شده تنظیم شوند و در صورت افزایش مصرف، به‌صورت هوشمند محدودیت و قطع اعمال خواهد شد. وی همچنین با اشاره به خسارت‌های وارده به صنعت برق در سال‌های اخیر گفت: در جنگ‌های اخیر بیش از ۴۰ مرکز و زیرساخت صنعت برق آسیب دید و برای آمادگی تابستان، نیاز جلی به تأمین نقدینگی داریم. موسوی میزان مطالبات شرکت توزیع برق گلستان را حدود یک همت اعلام کرد و افزود: بخش قابل توجهی از این مطالبات مربوط به دستگاه‌های اجرایی است و انتظار داریم برای عبور موفق از تابستان، همکاری لازم در پرداخت‌ها انجام شود.



تا پایان سال به ۲۰۰ مگاوات خواهد رسید. موسوی با تأکید بر هزینه‌های بالای این پروژه افزود: هر مگاوات انرژی خورشیدی حدود ۸۰ میلیارد تومان هزینه دارد اما با وجود این، سرمایه‌گذاری‌ها در استان با جدیت در حال انجام است. وی در ادامه با اشاره به نقش دستگاه‌های اجرایی در

مدیرعامل شرکت توزیع برق گلستان با اشاره به مطالبات معوق گفت: پرداخت بله‌ی دستگاه‌های اجرایی برای پایداری شبکه برق ضروری است. به گزارش روابط عمومی، سید احمد موسوی اظهار کرد: هر چهارشنبه جلسات ستاد عالی مدیریت مصرف در استان برگزار می‌شود و به‌صورت یک هفته در میان نیز با حضور همکاران در مناطق مختلف، موضوعات زیرساختی و آمادگی شبکه برای ورود به تابستان پیگیری می‌شود. وی با اشاره به اقدامات در حوزه تقویت شبکه و توسعه زیرساخت‌ها افزود: پایداری شبکه و آمادگی برای تابستان در دستور کار جلی قرار دارد و پروژه‌هایی مانند پست مهر گرگان و سایر طرح‌های زیرساختی به‌طور مستمر در حال رصد و پیگیری است. مدیرعامل شرکت توزیع برق گلستان همچنین به توسعه انرژی‌های تجدیدپذیر در استان اشاره کرد و گفت: در حال حاضر ۵۰ مگاوات انرژی خورشیدی در استان در حال اجراست که این رقم پیش از تابستان به ۱۰۰ مگاوات و

وقتی خواب ناکافی خلق کودکان را به هم می زند

تنظیم می شود. حتی در روزهای تعطیل نیز بهتر است زمان خواب و بیداری تا حد امکان ثابت باقی بماند. محیط مناسب خواب: اتاق خواب باید تاریک، ساکت و کمی خنک باشد. چنین شرایطی به مغز کمک می کند سریع تر وارد فاز خواب عمیق شود. کاهش استفاده از وسایل دیجیتال: خاموش کردن گوشی، تبلت و تلویزیون حداقل یک ساعت قبل از خواب، تأثیر قابل توجهی در بهبود کیفیت خواب دارد. این زمان می تواند با فعالیت هایی مانند مطالعه، گوش دادن به موسیقی ملایم یا نوشتن افکار جایگزین شود. پرهیز از محرک ها: مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین مانند چای پررنگ، قهوه یا نوشابه های انرژی زا در ساعات عصر و شب باید محدود شود. فعالیت بدنی منظم: تحرک روزانه به تنظیم خواب کمک می کند، اما انجام فعالیت های سنگین درست قبل از خواب توصیه نمی شود. نگرش مثبت به خواب: خواب نباید به عنوان تنبیه یا اجبار معرفی شود. ایجاد حس آرامش و امنیت در زمان خواب، نقش مهمی در پذیرش آن توسط کودک دارد.



می شود. کودک ممکن است بیش از حد پرچرب و چاق شود، تحریک پذیر یا وابسته به والدین شود. کاهش تمرکز و چسبندگی عاطفی نیز از دیگر نشانه های رایج است.

چرا کم خوابی بیشتر شده است؟

تغییر سبک زندگی در سال های اخیر، نقش مهمی در افزایش کم خوابی دارد. استفاده از تلفن همراه و تبلت پیش از خواب، یکی از عوامل اصلی است. نور آبی این دستگاه ها تولید هورمون ملاتونین (هورمون خواب) را کاهش داده و به تأخیر در به خواب رفتن منجر می شود. همچنین برنامه های نامنظم خواب، مصرف نوشیدنی های کافئین دار، فشارهای درسی و کاهش فعالیت بدنی، همگی در کاهش کیفیت خواب نقش دارند. در برخی خانواده ها نیز خواب به عنوان ابزار تنبیه استفاده می شود که این موضوع می تواند نگرش کودک به خواب را منفی کند.

راهکارهایی برای بهبود کیفیت خواب

ایجاد عادات خواب سالم، یکی از مهم ترین اقداماتی است که والدین می توانند برای سلامت روان و جسم فرزندان خود انجام دهند. این کار نیازمند ثبات، آگاهی و همکاری خانواده است. ثبات در زمان خواب و بیداری، بدن انسان دارای یک ساعت زیستی است که با نظم در خواب

وقتی خواب کودکان و نوجوانان به اندازه کافی تأمین نمی شود، نخستین نشانه ها نه در ظاهر خستگی، بلکه در رفتار و احساسات آن ها دیده می شود؛ مسئله ای که اگر نادیده گرفته شود، بر یادگیری، روابط خانوادگی و سلامت روان فرزندان تأثیر جدی می گذارد. به گزارش ایرنا زندگی، خواب، برای کودکان و نوجوانان فقط یک استراحت ساده نیست، بلکه فرایندی حیاتی برای رشد مغز، تنظیم هیجانات و تثبیت یادگیری است. با این حال، در سبک زندگی امروزی که استفاده از ابزارهای دیجیتال، برنامه های فشرده درسی و تغییر الگوهای زندگی افزایش یافته، کم خوابی به یکی از مشکلات شایع در میان نسل های کم سن تبدیل شده است. بسیاری از والدین، بدخلقی، لجبازی یا بی حوصلگی فرزندان خود را به مسائل تربیتی نسبت می دهند، در حالی که در موارد قابل توجهی، ریشه این رفتارها را باید در مغزی خسته جست و جو کرد، نه در رفتاری مشکل دار.

وقتی فرماندهی مختل می شود

در هنگام خواب، مغز وارد مرحله ای از بازسازی و تنظیم می شود. این فرآیند شامل تثبیت حافظه، پاکسازی سموم عصبی و تنظیم شبکه های هیجانی است. وقتی کودک یا نوجوان به اندازه کافی نمی خوابد، این چرخه حیاتی مختل می شود. یکی از نخستین بخش هایی که تحت تأثیر کم خوابی قرار می گیرد، قشر پیش پیشانی است، بخشی از مغز که مسئول تصمیم گیری، کنترل رفتار و تنظیم احساسات است. ضعف عملکرد این ناحیه باعث می شود کودک صبر کمتری داشته باشد، زودتر عصبانی شود و در کنترل واکنش های دچار مشکل شود. از سوی دیگر، کم خوابی باعث افزایش فعالیت در مراکز هیجانی مغز می شود، به همین دلیل واکنش های احساسی مانند خشم، گریه یا اضطراب شدت می گیرند. در چنین شرایطی، حتی مسائل کوچک می توانند به واکنش های بزرگ و غیرمنتظره منجر شوند.

حافظه و یادگیری قربانیان خاموش

بی خوابی

یکی از مهم ترین کارکردهای خواب، تثبیت اطلاعات در مغز است. در طول خواب، مغز آنچه در طول روز آموخته را پردازش و دسته بندی می کند. کم خوابی این روند را مختل کرده و باعث کاهش توانایی یادگیری و

تولید، گفت: این مشکلات مختص استان گلستان نیست و در کل کشور وجود دارد. استاندار گلستان همچنین بر استفاده از ظرفیت مولدسازی در سطح ملی تأکید کرد و گفت: ما در استان تلاش می کنیم تا از فرصت مولدسازی در حوزه های دانشگاهی، بهداشت و درمان، راه و شهرسازی و نیرو، استفاده بهینه داشته باشیم. طهماسبی با تأکید بر اینکه هیچ نیرویی نباید تعدیل شود، گفت: با توجه به افزایش حقوق کارگران و هزینه های جاری، نباید شاهد تعطیلی واحد تولیدی یا اخراج نیرو باشیم. وی افزود: برای رفع کمبود مواد اولیه از فرصت های منطقه ای و همکاری با کشورهای همسایه از جمله در حوزه پتروشیمی و محصولات اساسی استفاده خواهیم کرد. به عنوان مثال، در حوزه روغن، بیش از ۴۰۰ تن روغن از طریق قزاقستان تأمین شده است. استاندار گلستان با قدردانی از فعالان اقتصادی، بخش دولتی و خصوصی و اتاق بازرگانی، بر ضرورت هم افزایی و استفاده از تمام ظرفیت ها برای عبور از چالش ها و پیشبرد اهداف استان تأکید کرد. طهماسبی با تأکید بر اینکه امروز گلستان یکی از استان های امن برای سرمایه گذاری است، تأکید کرد: مرز ایچ پی برون یکی از مرزهای امن کشور است و در آینده نیز یکی از امن ترین، کوتاه ترین و آسان ترین مسیر برای سرمایه گذاران ایرانی و خارجی خواهد بود.

پاسخگویی بیشتر مدیران به ویژه در شرایط فعلی تأکید کرد و افزود: اگر مردم بدانند که مدیران پاسخگو هستند تنگنای معیشت و کمبود کالایی را تحمل می کنند. اگر امروز مردم گرانی را تحمل می کنند به دلیل حضور مردم و مسوولان در صحنه است. استاندار گلستان با تأکید بر اینکه بزرگترین معروف صرفه جویی و بزرگترین منکر اسراف است که در دین مبین اسلام نیز به آن توجه شده است، یادآور شد: آحاد مختلف جامعه به ویژه کسانی که تریبون به دست دارند باید نسبت به این مهم جهاد تبیین کنند. وی با تأکید بر ضرورت وفاق و انسجام ملی خاطر نشان کرد: دشمن به دنبال ایجاد شکاف بین مردم و نظام است. مسوولان و دولتمردان باید در کنار مردم حضور داشته باشند تا آنها شرایط را درک کنند و احساس تنهایی نکنند. استاندار گلستان در خصوص مصوبات سفر ریاست جمهوری به استان، گفت: به تمام دستگاه های اجرایی ابلاغ شده که مصوبات سفر را با جدیت پیگیری کنند. طهماسبی با بیان اینکه ما به صورت مستمر بر روند جذب منابع مالی و اجرای مصوبات نظارت داریم، از همه دستگاه ها خواست تا با مطالبه گری فعال در سطح ملی از ظرفیت های موجود برای جذب منابع مالی و اجرای پروژه ها استفاده کنند. وی با اشاره به چالش کمبود نقدینگی و کمبود مواد اولیه در بخش

دستور قاطع استاندار گلستان به مدیران؛

هیچ نیرویی نباید تعدیل شود

استاندار گلستان با تأکید بر حمایت از تولید و اشتغال زایی، بر ضرورت جهاد تبیین و نهادینه سازی فرهنگ صرفه جویی در جامعه تأکید کرد و از دستگاه های اجرایی خواست برای جذب حداکثری اعتبارات سفر رییس جمهور، مطالبه گری فعال داشته باشند. به گزارش روابط عمومی، علی اصغر طهماسبی در جلسه شورای اداری اظهار کرد: مردم به عملکرد مدیران چشم دوختند و وقتی حضور در صحنه و پاسخگویی مسوولان را می بینند با تاب آوری و امیدواری بیشتری ادامه می دهند. وی بر ضرورت