

# گلشن

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

شنبه ۱۶ خرداد ماه ۱۴۰۵ / سال بیست و هفتم / شماره ۳۱۸۴ / صفحه ۸ / ۲۵۰۰۰ تومان

## تابلوساز علی پور

مجری انواع تابلوهای تبلیغاتی...

گرگان، بلوار مدرس، نبش مدرس ۹

تماس: ۰۹۱۱۵۶۷۱۳۶۹

کشف تخلف ۶۶ میلیاردی در بازار جوجه یک روزه



۲

استرس و اضطراب دشمنان پنهان سلامتی



۴

مصرف داروی دیگران میانبر خطرناک



۸

# گنبد کاووس و رویای تازه جام جهانی



ورزش کشور شناخته شده، اکنون بار دیگر نماینده‌ای در بزرگ‌ترین آوردگاه فوتبال جهان دارد که می‌تواند انگیزه‌های مضاعف برای نسل جدید فوتبالیست‌های این منطقه باشد. در روزهایی که شمارش معکوس برای آغاز رقابت‌ها ادامه دارد، نگاه فوتبال‌دوستان گلستانی به مدافعی دوخته شده که از گنبدکاووس برخاسته و حالا در آستانه تجربه بزرگ‌ترین صحنه فوتبال جهان قرار گرفته است. شاید هنوز راه زیادی تا تبدیل ایری به یکی از چهره‌های شاخص فوتبال ایران باقی مانده باشد، اما حضور در جام جهانی برای دانیال می‌تواند آغاز فصل تازه‌ای از یک مسیر حرفه‌ای باشد؛ مسیری که از گنبدکاووس آغاز شده و اکنون به بزرگ‌ترین و پرتیرین فوتبال دنیا رسیده است.

از بازیکنانی مانند ایری را می‌توان بخشی از برنامه تیم ملی برای ساختن نسل آینده فوتبال ایران دانست که قرار است علاوه بر جام جهانی، بار مسوولیت رقابت‌های مهم سال‌های پیش‌رو را نیز بر دوش بکشد. دانیال ایری در گفت‌وگوهای اخیر خود از جام جهانی به عنوان مهم‌ترین اتفاق زندگی فوتبال‌اش یاد کرده و گفت: برای حضور در این رقابت‌ها از هیچ تلاشی دریغ نخواهد کرد که این اظهارات نشان می‌دهد این مدافع جوان گلستانی به خوبی از ارزش فرصتی که در اختیارش قرار گرفته آگاه است. برای فوتبال گلستان نیز حضور ایری در جام جهانی اتفاقی فراتر از موفقیت یک بازیکن است. استانی که سال‌ها به عنوان یکی از قطب‌های استعدادپروری

برای بازیکنی که تا چند سال قبل در رده‌های پایه فوتبال مسیر پیشرفت را طی می‌کرد، دستاوردی بزرگ محسوب می‌شود اما ایری این جایگاه را اتفاقی به دست نیاورده است چرا که او در فصل اخیر لیگ برتر فوتبال ایران یکی از مهره‌های ثابت ملوان بود و با نمایش‌های کم‌نقص در خط دفاعی، توانست اعتماد کادر فنی تیم ملی را جلب کند. آمار حضور مستمر این مدافع جوان در ترکیب ملوان نشان می‌دهد او از جمله بازیکنانی بوده که ثبات عملکرد را به خوبی تجربه کرده که این ویژگی یکی از معیارهای اصلی دعوت به تیم ملی محسوب می‌شود. امیر قلعه‌نویی نیز در ماه‌های اخیر بارها بر ضرورت استفاده از نیروهای جوان و آماده تاکید کرده و دعوت

حضور در جام جهانی فوتبال برای بسیاری از بازیکنان یک رویاست که فقط عده معدودی فرصت بازی در آن را پیدا می‌کنند. حالا در آستانه بزرگ‌ترین رویداد فوتبالی جهان، نام یک جوان ۲۲ ساله از گنبدکاووس در فهرست نهایی تیم ملی ایران دیده می‌شود که مسیر خود را آرام و بی‌حاشیه طی کرد و اکنون به مهم‌ترین ایستگاه دوران حرفه‌ای خود رسیده است. به گزارش ایرنا، دانیال ایری، مدافع جوان تیم فوتبال ملوان بندرانزلی، این روزها هم یکی از چهره‌های آینده‌دار فوتبال ایران به شمار می‌رود و هم تنها نماینده استان گلستان در جام جهانی است که نگاه بسیاری از علاقه‌مندان فوتبال در این استان را به خود جلب کرده است. حضور در جام جهانی

# کشف تخلف ۶۶ میلیاردی در بازار جوجه یک روزه

کشف شده در بخش کالا و خدمات را به ترتیب «عدم درج نرخ روی کالا»، «گران فروشی»، «نداشتن پروانه کسب»، «عدم رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی» و «کم فروشی» عنوان کرد. وی با اعلام اولویت‌های پنج‌گانه تعزیرات حکومتی در شرایط جنگی، خاطرنشان کرد: روغن خوراکی، گوشت مرغ، تخم‌مرغ، آرد و نان به دلیل جزو مایحتاج ضروری و روزانه مردم بودن، در صدر برنامه‌های نظارتی قرار دارند. به طوری که در دو ماهه امسال ۱۷ پرونده در حوزه روغن، هفت پرونده در حوزه مرغ، ۱۶ پرونده در حوزه تخم‌مرغ، ۲ پرونده در حوزه آرد و ۱۴ پرونده در حوزه نان تشکیل و در حال رسیدگی است. مدیرکل تعزیرات حکومتی گلستان در بخش دیگری از صحبت‌های خود از پلمب ۱۷ واحد صنفی متخلف در شهرستان‌های کلاله (۹ واحد)، آزادشهر (۳ واحد)، علی‌آباد کنول (۲ واحد) و بندرترکمن (۳ واحد) طی دو ماهه نخست امسال خبر داد و گفت: این پلمپ‌ها عمدتاً در راستای اجرای آرای صادره و به دلیل عدم اجرای محکومیت‌های مالی صورت گرفته است. قشلاقی با تأکید بر نقش مهم مردم در کشف تخلفات، از شهروندان خواست هرگونه موارد گران‌فروشی، کم‌فروشی، تقلب، احتکار و امتناع از عرضه کالا را از طریق سامانه ۱۳۵ سازمان تعزیرات حکومتی گزارش دهند. وی یادآور شد: در سال ۱۴۰۴ از مجموع ۳۱۲ پرونده ثبت شده در این سامانه، ۳۰۷ فقره رسیدگی شده و از ابتدای امسال نیز ۵۲ شکایت دیگر وارد سیستم شده است.



میلیارد ریال مورد رسیدگی قرار گرفت. مدیرکل تعزیرات حکومتی گلستان افزود: در بخش کالا و خدمات، ۱۳ هزار و ۷۳۸ پرونده تشکیل شد که منجر به صدور ۲ هزار و ۷۷۱ میلیارد ریال جزای نقدی، ضبط کالا و پلمپ واحدهای متخلف گردید. در حوزه قاچاق کالا و ارز نیز ۲۷۷۸ فقره پرونده با جزای نقدی هزار و ۹۳۱ میلیارد ریالی و در بخش بهداشت و درمان نیز ۲ هزار و ۵۸۴ فقره پرونده با محکومیت ۳۸ میلیارد و ۶۱۱ میلیون ریالی همراه بود. قشلاقی بیشترین تخلفات

مدیرکل تعزیرات حکومتی گلستان از کشف یک فقره تخلف به ارزش ۶۶ میلیارد ریال در زمینه عرضه خارج از شبکه جوجه یک روزه در استان خبر داد و گفت: با توجه به جایگاه گلستان به عنوان استان اول تولید مرغ در کشور و در راستای جلوگیری از گران‌فروشی و اختلال در زنجیره تولید، شعبه ویژه سیار برای نظارت بر بازار جوجه یک روزه تشکیل شده است. به گزارش روابط عمومی، رضا قشلاقی با اشاره به حساسیت شرایط اقتصادی ناشی از «جنگ تحمیلی» و لزوم کنترل بی‌سابقه بازار کالاهای اساسی، اظهار کرد: با هماهنگی سازمان تعزیرات حکومتی کشور و برای جلوگیری از هرگونه سوءاستفاده در زنجیره تولید تا مصرف، اتاق وضعیت رصد و پیگیری نحوه نظارت بر عرضه و توزیع کالاهای اساسی به صورت هفتگی در استان فعال است. وی با تشریح عملکرد نظارتی این نهاد در سال ۱۴۰۴، گفت: سازمان تعزیرات حکومتی با وجود وظیفه ذاتی خود در رسیدگی به تخلفات، در راستای حمایت از حقوق شهروندان، اجرای طرح‌های نظارتی را نیز در کنار سایر نهادهایی مانند جهاد کشاورزی، سازمان صنعت، معدن و تجارت، اتاق اصناف، مراکز بهداشت و پلیس امنیت اقتصادی دنبال می‌کند. وی ادامه داد: سال گذشته، ۶۰ طرح نظارتی در گلستان اجرا شد که طی آن، هزار و ۸۴ اکیب مشترک بازرسی به بازار اعزام گردیدند که انجام ۶ هزار و ۴۹ واحد بازرسی منجر به کشف هزار و ۵۵۱ فقره تخلف به ارزش ۳۳۴ میلیارد ریال شد. مدیرکل تعزیرات حکومتی گلستان گفت: در دو ماهه نخست

امسال هم با تشدید نظارت‌ها، تعداد اکیب‌های اعزامی نسبت به مدت مشابه سال قبل ۵۰ درصد، تعداد بازرسی‌ها ۶۱ درصد و تعداد پرونده‌های کشف شده ۶۴ درصد افزایش یافته است. وی در تشریح عملکرد یکساله تعزیرات حکومتی گلستان در سال ۱۴۰۴، گفت: در مجموع ۱۹ هزار و ۱۰۰ فقره پرونده در سه بخش «کالا و خدمات»، «قاچاق کالا و ارز» و «بهداشت، دارو و درمان» به شعب این نهاد ارجاع شد که از این تعداد ۱۹ هزار و ۷۲ فقره (بیش از ۹۹ درصد) به ارزش چهار هزار و ۷۴۱

## جشنواره‌های رضوی تجلی هنر در مسیر معارف دینی است

افزود: ایران اسلامی به برکت نام مبارک حضرت امام رضا(ع) به یک مرکز فرهنگی و معنوی در جهان تبدیل شده و این امام همام به عنوان چراغ هدایت در ابعاد مختلف فرهنگی، اجتماعی و هنری نقش‌آفرینی می‌کند. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گلستان با تأکید بر جایگاه هنر در معارف دینی اظهار کرد: همان‌گونه که امام خمینی(ره) تأکید داشتند، هنر باید در خدمت ارزش‌ها و معارف دینی قرار گیرد و جشنواره‌های امروز مصداق روشن این نگاه هستند. وی با اشاره به حضور هنرمندان از سراسر کشور در استان گلستان گفت: گلستان به عنوان «ایران کوچک» با تنوع قومی و فرهنگی، ظرفیت ارزشمندی برای میزبانی رویدادهای ملی دارد و این جشنواره‌ها فرصت مناسبی برای نمایش این ظرفیت‌ها فراهم کرده است. گلچین خاطرنشان کرد: آثار ارائه‌شده در این جشنواره‌ها در قالب‌های مختلف هنری مستندسازی و روایت‌گری خواهد شد تا در اختیار عموم مردم و جامعه هنری کشور قرار گیرد. وی ضمن قدردانی از داوران، اساتید و شرکت‌کنندگان جشنواره‌ها افزود: امیدواریم این رویدادها زمینه‌ساز ارتقای سطح هنر دینی و گسترش فرهنگ رضوی در جامعه باشد و بتوانیم میزبان شایسته‌ای برای هنرمندان کشور باشیم.



جشنواره‌ها گفت: همه دست‌اندرکاران برگزاری این رویداد فرهنگی طی روزهای اخیر با تمام توان تلاش کردند تا جشنواره‌ها در بهترین سطح ممکن برگزار شود و میزبان شایسته‌ای برای هنرمندان کشور باشند. وی

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گلستان گفت: جشنواره‌های ملی آیات و نغمه‌های رضوی نمونه‌ای از نقش‌آفرینی هنر در ترویج فرهنگ دینی و ارزشی هستند. به گزارش روابط عمومی، احمد گلچین در آیین اختتامیه جشنواره‌های ملی آیات و نغمه‌های رضوی در گرگان، ضمن گرامیداشت سالگرد ارتحال حضرت امام خمینی(ره) و ادای احترام به مقام شامخ شهدا اظهار کرد: یاد و نام بنیان‌گذار کبیر انقلاب اسلامی همواره در تاریخ این کشور زنده خواهد ماند و مسیر انقلاب اسلامی با رهبری داهیانه مقام معظم رهبری ادامه خواهد یافت. وی افزود: امروز افتخار داریم میزبان هنرمندان سخت‌کوش و دوست‌داشتنی از سراسر ایران اسلامی در دو جشنواره ملی آیات و نغمه‌های رضوی باشیم؛ جشنواره‌هایی که با محوریت فرهنگ دینی و معارف اهل بیت(ع) برگزار می‌شوند. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گلستان با قدردانی از همراهی بنیاد بین‌المللی امام رضا(ع)، شهرداری گرگان، شورای شهر و دانشگاه فرهنگیان گفت: برگزاری این جشنواره‌ها حاصل هم‌افزایی و همکاری مجموعه‌های فرهنگی و اجرایی استان است که نقش مهمی در ارتقای کیفیت برنامه‌ها داشته است. گلچین با اشاره به تلاش دبیران و عوامل اجرایی

متوقف شده‌اند و طرح‌هایی همچون عدالت ۱۷ و برج گرگان نیز همچنان با ابهامات و بلا تکلیفی مواجه هستند. عضو شورای اسلامی شهر گرگان با تأکید بر اینکه این شرایط خسارت‌های اقتصادی و اجتماعی قابل توجهی به شهر وارد کرده است، گفت: وقتی پروژه‌های سال‌ها متوقف می‌ماند یا سرمایه‌گذار از ادامه همکاری منصرف می‌شود، در واقع فرصت توسعه شهر، اشتغال جوانان و درآمد پایدار مدیریت شهری از بین می‌رود و این موضوع مستقیماً به منافع شهروندان آسیب می‌زند. مقسم خاطرنشان کرد: انتظار می‌رود مدیران و دستگاه‌های مسئول درباره دلایل توقف یا ناکامی این پروژه‌ها شفاف‌سازی کنند و عوامل ایجاد این وضعیت پاسخگویی خسارت‌های وارده شده به شهر باشند. وی از اعضای شورای شهر به عنوان نمایندگان مردم و ناظران مدیریت شهری خواست با حساسیت بیشتری این موضوع را پیگیری کنند و اجازه ندهند منافع شهروندان در سایه بی‌توجهی یا تصمیمات نادرست آسیب ببینند.

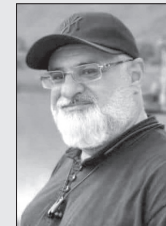
کنند، اما امروز بسیاری از آن‌ها یا متوقف شده‌اند، یا با تأخیرهای طولانی مواجه هستند و یا به مرحله بهره‌برداری نرسیده‌اند. عضو شورای شهر گرگان با اشاره به برخی از این طرح‌ها گفت: بازار موزه هفت شهر در شرایطی به فروش رسید که پیش از آن اعلام شده بود مشکلات پروژه برطرف شده است. همچنین پروژه شهرسازی مدرن هنوز نتوانسته سرمایه‌گذار مناسبی جذب کند و قرارداد مربوط به سرمایه‌گذاری در مجموعه النگره نیز عملاً به مرحله اجرا نرسیده و متوقف شده است. مقسم ادامه داد: پروژه فینکس پس از سال‌ها توقف و تأخیر اکنون در مسیر فروش قرار گرفته، قرارداد شهرسازی سروشیده هنوز نهایی نشده و در پروژه آبشار صخره‌ای نیز بی‌توجهی به سرمایه‌گذار موجب شده هزینه اجرای طرح چندین برابر افزایش یابد و در نهایت این هزینه از جیب شهروندان پرداخت شود. وی با بیان اینکه برخی پروژه‌های مهم شهری در وضعیت بلا تکلیف قرار دارند، اظهار کرد: پروژه ابتدای گلند تاریکی و پروژه شریعتی صیاد به طور کامل

## عاملان توقف پروژه‌های سرمایه‌گذاری پاسخگو باشند

عضو شورای شهر گرگان با انتقاد از بلا تکلیفی چندین پروژه مهم شهری، خواستار پاسخگویی مسئولان درباره خسارت‌های وارد شده به منافع شهروندان شد. به گزارش مهر، حجت مقسم با اشاره به اهمیت سرمایه‌پذیر شدن شهرداری گرگان اظهار کرد: بخش قابل توجهی از پروژه‌های بزرگ سرمایه‌گذاری شهرداری گرگان به سرانجام مطلوب نرسیده‌اند. وی افزود: این پروژه‌ها می‌توانستند علاوه بر ایجاد درآمد پایدار برای شهرداری، زمینه رونق اقتصادی شهر، توسعه زیرساخت‌های گردشگری و ایجاد فرصت‌های شغلی برای جوانان را فراهم



## گرانی نان؛ فشار تازه بر سفره‌های خالی گلستان ...



علی کیان

افزایش رسمی قیمت نان در حالی در نانوایی‌های گنبدکاووس و دیگر نقاط استان گلستان اعمال شده که نان برای بخش قابل توجهی از خانوارهای این استان نه یک کالای مصرفی عادی، بلکه اصلی‌ترین و گاه تنها منبع تأمین غذای روزانه محسوب می‌شود. خلوت شدن بی‌سابقه نانوایی‌ها در نخستین ساعات اجرای قیمت‌های جدید، نشانه‌ای روشن از نگرانی مردم و کاهش قدرت خرید اقشار ضعیف است؛ آشنایی که هر افزایش قیمتی در حوزه نان، مستقیماً معیشت و امنیت غذایی آنان را هدف قرار می‌دهد. گرانی رسمی نان پس از روزها گمانه‌زنی، شایعه و تکذیب‌های مکرر مسئولان، سرانجام به واقعیت پیوست. نرخ جدید نان بر روی دستگاه‌های کارتخوان نانوایی‌ها اعمال شده و قیمت نان دولتی به ۶۵۰۰ تومان رسیده است. شاید در نگاه برخی تصمیم‌گیران، این افزایش قیمت تنها یک اصلاح نرخ یا جبران بخشی از هزینه‌های تولید تلقی شود، اما برای هزاران خانواده کم‌درآمد در استان گلستان، این تصمیم معنایی فراتر از یک تغییر عددی دارد؛ زیرا مستقیماً بر سفره مردم اثر می‌گذارد. گلستان از جمله استان‌هایی است که بخش قابل توجهی از جمعیت آن در دهک‌های پایین درآمدی قرار دارند. در بسیاری از روستاها، مناطق حاشیه‌نشین و حتی محلات کم‌برخوردار شهری، نان همچنان قوت غالب مردم است. بسیاری از خانواده‌ها به دلیل افزایش مداوم قیمت برنج، گوشت، مرغ، لبنیات و حتی حبوبات، ناچار شده‌اند سهم بیشتری از نیاز غذایی خود را از طریق نان تأمین کنند. در چنین شرایطی، هرگونه افزایش قیمت نان، عملاً فشار مضاعفی بر زندگی روزمره

این خانوارها وارد می‌کند. نکته قابل تأمل آن است که در سال‌های اخیر تقریباً تمامی کالاهای اساسی با رشد قیمت مواجه شده‌اند، اما درآمد و دستمزد بخش بزرگی از جامعه متناسب با این افزایش‌ها رشد نکرده است. نتیجه این شکاف، کوچک‌تر شدن سفره مردم و کاهش مستمر قدرت خرید آنان بوده است. اکنون که نان نیز به جمع کالاهای گران‌شده پیوسته، نگرانی‌ها درباره تشدید ناامنی غذایی در میان اقشار آسیب‌پذیر بیش از گذشته افزایش یافته است. خلوت شدن کم‌سابقه نانوایی‌ها در نخستین روزهای اجرای قیمت‌های جدید، صرفاً یک اتفاق مقطعی نیست؛ بلکه می‌تواند نشانه‌ای از شوک روانی وارد شده به جامعه باشد. مردمی که طی ماه‌های گذشته بارها با افزایش قیمت کالاهای مختلف مواجه شده‌اند، اکنون شاهد گران شدن مهم‌ترین کالای سبد غذایی خود هستند. این وضعیت می‌تواند الگوی مصرف خانوارها را تغییر دهد و حتی برخی خانواده‌ها را به سمت کاهش مصرف نان، حذف برخی وعده‌های غذایی یا جایگزینی غذاهای کم‌ارزش‌تر سوق دهد. البته نمی‌توان مشکلات نانوایان را نیز نادیده گرفت. افزایش هزینه‌های تولید، دستمزد کارگران، هزینه انرژی، اجاره‌بها و سایر مخارج، فشار سنگینی بر واحدهای نانوایی وارد کرده است. بسیاری از نانوایان معتقدند که ادامه فعالیت با نرخ‌های قبلی برای آنان صرفه اقتصادی نداشته است. اما پرسش اساسی اینجاست که چرا همواره ساده‌ترین راهکار، انتقال هزینه‌ها به مصرف‌کننده نهایی است؟ چرا سیاست‌های حمایتی و جبرانی به گونه‌ای طراحی نمی‌شود که هم تولیدکننده متضرر نشود و هم

مصرف‌کننده زیر بار فشارهای معیشتی خرد نشود؟ مسئله مهم دیگر، نحوه اطلاع‌رسانی و مدیریت افکار عمومی در موضوع گرانی نان است. طی روزهای گذشته اخبار متناقض و تکذیب‌های متعدد از سوی برخی مسئولان منتشر شد و در نهایت افزایش قیمت به صورت رسمی اجرایی شد. این روند نه تنها به اعتماد عمومی آسیب می‌زند، بلکه احساس بی‌اطمینانی و نگرانی را در جامعه افزایش می‌دهد. مردم انتظار دارند در موضوعاتی که مستقیماً با زندگی روزمره آنان مرتبط است، شفافیت، صداقت و اطلاع‌رسانی دقیق در اولویت قرار گیرد. امروز مسئله نان در گلستان تنها یک موضوع اقتصادی نیست؛ بلکه یک مسئله اجتماعی و حتی امنیت غذایی است. استانی که بخش قابل توجهی از مردم آن برای تأمین حداقل‌های زندگی با دشواری مواجه‌اند، بیش از هر زمان دیگری نیازمند سیاست‌های حمایتی هدفمند است. اگر افزایش قیمت‌ها اجتناب‌ناپذیر است، باید همزمان سازوکارهای مؤثر برای حمایت از اقشار ضعیف، افزایش قدرت خرید خانوارها و جلوگیری از تعمیق شکاف‌های معیشتی نیز پیش‌بینی شود. نان در فرهنگ و زندگی مردم ایران همواره نماد برکت و حداقل معاش بوده است. هنگامی که حتی دسترسی به این کالای پایه نیز برای بخشی از جامعه دشوارتر می‌شود، زنگ خطری جدی برای سیاست‌گذاران به صدا در می‌آید؛ زنگ خطری که پیام آن روشن است: سفره مردم بیش از این تاب کوچک‌تر شدن ندارد.

فعال رسانه‌ای

# ترفندهایی برای افزایش سرعت و کیفیت نظافت

## گردوغبار پرده‌های کرکره‌ای را با جاروبرقی بگیرد

پرده‌های کرکره‌ای در بسیاری خانه‌ها جذابیت خاصی دارند، اما گردوغبار زیادی روی تیغه‌های آن جمع می‌شود. متخصصان پیشنهاد می‌کنند هفته‌ای یک‌بار با کمک سری برس جاروبرقی، سطح تیغه‌ها را تمیز کنید. کار خود را از بالاترین تیغه آغاز کرده، به پایین حرکت کنید و جهت تیغه‌ها را تغییر دهید تا هر دو سمت تمیز شود. اگر دسترسی به بخش بالایی دشوار است، می‌توان از دستمال میکروفایبر استفاده کرد. برای افزایش درخشش، بهتر است در پایان از پارچه کمی نم‌دار حاوی محلول رقیق شوینده استفاده شود تا رد غبار کاملاً پاک شود. این روش هم سریع و هم بی‌دردسر است و اجازه نمی‌دهد گردوغبار به لایه‌های کدر تبدیل شود.

## نظافت منظم، راز خانه همیشه مرتب

کارشناسان تأکید می‌کنند که راز داشتن خانه‌ای همیشه مرتب، نظافت مستمر و جزئی است. انجام کارهای کوچک اما منظم مانند جاروبرقی سریع کف‌ها، شستن سینک و دستمال‌کشی میزها در بازه‌های کوتاه، باعث می‌شود آلودگی‌ها انباشته نشوند و نظافت‌های سنگین کمتر لازم شود. وقتی این کارها به عادت روزانه تبدیل شوند، احساس تمیزی و آرامش در فضای خانه افزایش پیدا می‌کند. انتخاب ابزار مناسب اهمیت زیادی دارد؛ مثلاً جاروبرقی با سری لپه‌ای برای مبلمان، بخارشوی دستی برای تشک و برس نرم برای سطوح حساس، می‌توانند تأثیر کار را دوچندان کنند. مهم‌تر از همه، باید از مواد شوینده در حد لازم استفاده کرد، نه زیاد، زیرا مصرف بیش‌ازحد آن‌ها نه تنها نتیجه را بهتر نمی‌کند، بلکه ممکن است باعث باقی ماندن رد و آسیب سطح شود. در نهایت، نکته کلیدی در همه این توصیه‌ها آن است که نظافت خانه یک فرایند سنگین و خسته‌کننده نیست بلکه مجموعه‌ای از اقدامات کوچک اما هدفمند است. تمیزکردن عمیق برخی وسایل چند بار در سال و رعایت نظم هفتگی در کارهای سبک، کافی است تا محیط زندگی همواره براق، سالم و دل‌پذیر بماند.



گرفته شود و دفعات نیاز به تمیزکاری به حداقل برسد. علاوه بر صرفه‌جویی در وقت، نصب محافظ از زنگ‌زدگی و فرسایش دیواره‌های ناولان نیز جلوگیری می‌کند.

## لکه‌های صندلی خودرو را اصولی پاک کنید

خوردن غذا یا نوشیدنی در خودرو تقریباً اجتناب‌ناپذیر است، اما لکه‌های ایجادشده به‌ویژه روی پارچه یا چرم، اگر سریع پاک نشوند، به مرور ماندگار می‌شوند. برای صندلی‌های پارچه‌ای، استفاده از شوینده مایع مخصوص فرش یا حتی دستگاه کوچک شست‌وشوی فرش خانگی توصیه می‌شود. پس از اسپری ماده شوینده، با پارچه نم‌دار و سپس خشک لکه را پاک کنید. در مورد چرم، باید فقط از پاک‌کننده مخصوص چرم استفاده کرد، زیرا مواد معمولی می‌توانند به سطح چرم آسیب بزنند. در پایان نیز استفاده از محافظ چرم به حفظ انعطاف و جلای آن کمک می‌کند. انجام این کارها هر چند وقت یک‌بار، ظاهر خودرو را تازه و تمیز نگه می‌دارد.

## دریچه لباسشویی را سالی یک‌بار تمیز کنید

دریچه لباس شویی، یکی از بخش‌هایی است که بسیاری از مردم فراموش می‌کنند آن را نظافت کنند. گردوغبار و پرزهای پارچه در این مسیر انباشته می‌شوند و اگر پاک نشوند، عملکرد دستگاه را کاهش می‌دهد. کارشناسان پیشنهاد می‌کنند حداقل سالی یک‌بار دریچه دستگاه را باز کرده و لوله تهویه آن را تمیز کنید.

## با نصب محافظ ناولان، دفعات تمیزکاری را کاهش دهید

هر فصل پاییز، جمع شدن برگ‌ها در ناولان خانه برای بسیاری افراد دردسرساز است. تمیزکاری ناولان‌ها معمولاً زمان‌بر است و در مواردی نیاز به حضور متخصص دارد. راه‌حل ساده‌ای که کارشناسان پیشنهاد می‌کنند، نصب محافظ ناولان است، پوششی که مانند غربال عمل کرده و اجازه عبور آب باران را می‌دهد اما مانع ورود برگ‌ها و اجسام بزرگ می‌شود. این کار باعث می‌شود ناولان کمتر

آگر همیشه احساس می‌کنید نظافت خانه کاری تمام‌نشده است، خبر خوبی برایتان داریم؛ کارشناسان می‌گویند با چند تغییر کوچک در روش تمیزکاری، بدون صرف زمان زیادی یا شوینده زیادی می‌توان خانه‌ای همیشه مرتب داشت. به گزارش ایرنا زندگی، روش‌ها و توصیه‌های متعددی برای تمیزکردن بخش‌های مختلف خانه وجود دارد، اما در واقع آنچه بیش از همه اهمیت دارد، شناخت ترفندهای هوشمندانه‌ای است که کار تمیزکاری را سریع‌تر و مؤثرتر می‌کنند. کارشناسان آزمایشگاه نظافت این مؤسسه، مجموعه‌ای از راهکارهای ساده و در عین حال بسیار کاربردی را معرفی کرده‌اند که رعایت آن‌ها در آشپزخانه، اتاق خواب، حمام یا حتی خودرو، می‌تواند تفاوت چشمگیری در نتیجه نظافت ایجاد کند. این توصیه‌ها به ویژه برای خانواده‌هایی مناسب است که با کمبود وقت مواجه هستند اما دوست دارند خانه‌ای همیشه براق و مرتب داشته باشند. در ادامه، مروری بر چند مورد از این ترفندهای علمی و کارآمد خواهیم داشت که انجام آن‌ها نیاز به ابزار خاصی ندارد، ولی تأثیر آن بیش از انتظار است.

## تشک تخت را هر چند ماه یک‌بار عمیق

### تمیز کنید

تشک تخت محل تجمع گردوغبار، سلول‌های مرده پوست و رطوبت بدن است که در طولانی‌مدت می‌تواند منشأ آلرژی یا بوی ناخوشایند شود. کارشناسان توصیه می‌کنند هر سه تا چهار ماه یک‌بار علاوه بر شست‌وشوی ملحفه‌ها، خود تشک نیز به‌دقت تمیز شود. برای شروع، از بخارشوی دستی روی کل سطح تشک استفاده کنید تا کنه‌های گردوغبار و باکتری‌ها از بین بروند. سپس با سری مخصوص مبل جاروبرقی، سطح و کناره‌ها را جارو کنید تا ذرات ریز باقی‌مانده جمع شوند. در صورت مشاهده لکه، می‌توان از شوینده مخصوص پارچه‌های ضخیم یا مواد تمیزکننده فرش استفاده کرد، اما باید مراقب بود تشک خیس نشود. این روش، عمر تشک را افزایش می‌دهد و خواب باکیفیت‌تری فراهم می‌کند.









## مصرف داروی دیگران میانبر خطرناک

می‌توانند درد را کاهش دهند اما مصرف بی‌رویه یا نادرست آنها خطرهای زیادی به همراه دارد. داروهای ضدالتهاب مانند ایبوپروفن و دیکلوفناک ممکن است در برخی افراد موجب خونریزی معده، افزایش فشار خون یا آسیب کلیوی شوند. افرادی که سابقه زخم معده یا بیماری قلبی دارند، بیش از دیگران در معرض این عوارض هستند. از سوی دیگر مصرف مسکن می‌تواند علائم بیماری‌های خطرناک را پنهان کند. برای مثال، فردی که دچار آپاندیسیت شده ممکن است با مصرف مداوم مسکن درد را کنترل کند و مراجعه به پزشک را به تأخیر بیندازد تا جایی که بیماری به مرحله پارگی آپاندیس برسد و جان بیمار تهدید شود.

### فضای مجازی و توصیه‌های غیرعلمی

در سال‌های اخیر شبکه‌های اجتماعی به یکی از منابع اصلی توصیه‌های دارویی تبدیل شده‌اند. بسیاری از افراد بدون دانش پزشکی، تجربه شخصی خود را به عنوان راه‌حل درمانی منتشر می‌کنند و دیگران نیز بر اساس همان توصیه‌ها دارو مصرف می‌کنند. کارشناسان می‌گویند تجربه یک فرد نمی‌تواند معیار درمان برای همه باشد. حتی اگر دو نفر بیماری مشابهی داشته باشند، شرایط جسمی و واکنش بدنشان متفاوت است. برخی تبلیغات فضای مجازی نیز مردم را به مصرف داروهای گیاهی یا مکمل‌های ناشناخته تشویق می‌کند. در حالی که طبیعی بودن یک محصول به معنای بی‌ضرر بودن آن نیست و برخی ترکیبات گیاهی می‌توانند با داروهای دیگر تداخل خطرناک ایجاد کنند.

### چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

پزشکان توصیه می‌کنند در صورت تداوم علائم، تب بالا، تنگی نفس، درد شدید، ضعف ناگهانی، سرگیجه یا علائم غیرعادی حتماً باید به پزشک مراجعه شود و از مصرف خودسرانه دارو پرهیز شود. همچنین افراد نباید داروهای تجویزی خود را در اختیار دیگران قرار دهند، حتی اگر تصور می‌کنند بیماری مشابهی دارند. نگهداری داروهای باقی‌مانده برای مصرف‌های بعدی نیز اقدامی نادرست است، زیرا ممکن است تاریخ مصرف آنها گذشته باشد یا شرایط مصرفشان تغییر کرده باشد.

### فرهنگ‌سازی برای مصرف منطقی دارو

کارشناسان حوزه سلامت معتقدند بخش زیادی از مصرف خودسرانه دارو ناشی از باورهای اشتباه و دسترسی آسان به داروهاست. بسیاری از مردم برای صرفه‌جویی در زمان هزینه، بدون مراجعه به پزشک از نسخه اطرافیان استفاده می‌کنند. در حالی که درمان صحیح، تنها با تشخیص درست امکان‌پذیر است. دارو زمانی موثر و ایمن خواهد بود که متناسب با شرایط هر فرد و زیر نظر پزشک یا داروساز مصرف شود. نسخه قرضی شاید در ظاهر راهی ساده و سریع به نظر برسد اما می‌تواند سلامت فرد را با خطرهای جلی رویه‌رو کند؛ خطری که گاهی بهای آن بسیار سنگین‌تر از یک مراجعه ساده به پزشک خواهد بود.



خاص نیازمند تنظیم دقیق دوز هستند. اگر دارو کمتر از حد لازم مصرف شود، ممکن است هیچ اثری نداشته باشد و اگر بیش از اندازه مصرف شود، احتمال آسیب جلی به کبد، کلیه یا سیستم عصبی وجود دارد. مسمومیت با استامینوفن نمونه‌ای شناخته شده از این خطر است. بسیاری تصور می‌کنند این دارو کاملاً بی‌خطر است اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند به نارسایی شدید کبد منجر شود.

### آنتی‌بیوتیک‌ها و تهدید مقاومت دارویی

کارشناسان سلامت مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک را یکی از جلی‌ترین تهدیدهای بهداشتی جهان می‌دانند. بسیاری از مردم به محض گلودرد، سرماخوردگی یا تب، از آنتی‌بیوتیک‌های باقی‌مانده در خانه استفاده می‌کنند؛ در حالی که بیشتر این بیماری‌ها ویروسی هستند و آنتی‌بیوتیک هیچ تأثیری بر آنها ندارد. مصرف نادرست آنتی‌بیوتیک باعث می‌شود باکتری‌ها به مرور مقاوم شوند. در این شرایط، داروهایی که زمانی بیماری را درمان می‌کردند، دیگر موثر نخواهند بود و عفونت‌ها سخت‌تر درمان می‌شوند. پزشکان هشدار می‌دهند مقاومت آنتی‌بیوتیکی تنها یک مشکل فردی نیست، بلکه تهدیدی برای کل جامعه محسوب می‌شود. وقتی باکتری‌های مقاوم گسترش پیدا کنند، درمان عفونت‌های ساده نیز دشوار و پرهزینه خواهد شد. یکی دیگر از مشکلات رایج، قطع زودهنگام آنتی‌بیوتیک است. برخی افراد پس از کاهش علائم، مصرف دارو را متوقف می‌کنند یا باقی‌مانده آن را به دیگران می‌دهند. این اقدام نیز احتمال مقاوم شدن باکتری‌ها را افزایش می‌دهد.

### مسکن‌ها؛ آرامش موقت، خطر پنهان

مسکن‌ها از پر مصرف‌ترین داروهایی هستند که اغلب بدون نسخه میان افراد رد و بدل می‌شوند. اگرچه این داروها

پزشکان تأکید می‌کنند هیچ‌گاه نباید صرفاً به دلیل موثر بودن یک دارو برای اطرافیان، آن را بدون مشورت متخصص مصرف کرد، زیرا بدن هر فرد واکنش متفاوتی دارد.

### تله‌علائم مشابه

یکی از رایج‌ترین اشتباهات مردم، یکسان دانستن علائم بیماری‌هاست. در حالی که یک علامت می‌تواند علت‌های بسیار متفاوتی داشته باشد. برای نمونه، تنگی نفس ممکن است ناشی از آسم باشد اما همین علامت می‌تواند نشانه نارسایی قلبی، آمبولی ریه یا حتی اضطراب شدید باشد. مصرف خودسرانه اسپری تنفسی بدون تشخیص پزشک شاید موقتا علائم را کاهش دهد اما بیماری اصلی همچنان در حال پیشرفت باشد. سردرد نیز مثال دیگری از این وضعیت است. بسیاری از افراد با مشاهده سردرد به سراغ مسکن می‌روند، در حالی که گاهی سردرد می‌تواند نشانه فشار خون بالا، خونریزی مغزی یا عفونت باشد. در چنین شرایطی، مصرف دارو تنها علائم را پنهان می‌کند و فرصت طلایی درمان از دست می‌رود. پزشکان معتقدند خطر اصلی نسخه‌های قرضی این است که فرد تصور می‌کند درمان شده، در حالی که بیماری واقعی در سکوت پیشرفت می‌کند.

### دوز نامناسب، از بی‌اثری تا مسمومیت

مقدار دارو برای هر فرد متفاوت است و پزشک آن را بر اساس وزن، سن و شرایط جسمی تعیین می‌کند. به همین دلیل مصرف همان دوزی که برای شخص دیگری تجویز شده، می‌تواند خطرناک باشد. برای مثال کودکان نسبت به بزرگسالان به دوزهای بسیار کمتری نیاز دارند و حتی مقدار کمی از برخی داروها ممکن است برای آنان سمی باشد. سالمندان نیز به دلیل کاهش عملکرد اندام‌ها و مصرف همزمان چند دارو، بیشتر در معرض عوارض قرار دارند. از سوی دیگر برخی افراد به دلیل وزن بالا یا بیماری‌های

شبهات علائم بیماری همیشه به معنای نیاز به درمان یکسان نیست، با این حال بسیاری از افراد هنوز هم از داروهای تجویز شده برای دیگران استفاده می‌کنند که می‌تواند سلامت افراد را با تهدید جدی رویه‌رو کند. به گزارش ایرنا زندگی، تقریباً همه ما حداقل یک‌بار با این صحنه رویه‌رو شده‌ایم؛ فردی در خانه یا محل کار می‌گوید که «من همین علائم را داشتم، این قرص را بخور خوب می‌شوی.» شاید در نگاه اول این پیشنهاد دوستانه و بی‌خطر به نظر برسد، اما پزشکان هشدار می‌دهند که مصرف داروی تجویز شده برای دیگران، حتی اگر علائم بیماری مشابه باشد، می‌تواند سلامت فرد را با خطرهای جدی رویه‌رو کند. بسیاری از مردم تصور می‌کنند اگر سردرد، تنگی نفس، تب یا دل‌دردها شبیه فرد دیگری باشد، پس همان دارو هم برایشان مناسب است، در حالی که بدن هر انسان ویژگی‌های خاص خود را دارد و دارویی که برای یک نفر مفید بوده، ممکن است برای فرد دیگر عوارض شدید ایجاد کند. از واکنش‌های آلرژیک گرفته تا مسمومیت دارویی، پنهان ماندن بیماری‌های خطرناک و حتی ایجاد مقاومت آنتی‌بیوتیکی، همگی از پیامدهای مصرف خودسرانه داروهای دیگران است.

### هر بدن، واکنش متفاوت

یکی از مهم‌ترین دلایل خطرناک بودن مصرف نسخه قرضی، تفاوت‌های فردی میان انسان‌هاست. پزشکان هنگام تجویز دارو تنها به علائم بیماری توجه نمی‌کنند، بلکه عواملی مانند سن، وزن، سابقه بیماری، عملکرد کلیه و کبد، داروهای هم‌زمان و حتی حساسیت‌های دارویی را در نظر می‌گیرند. برای مثال دارویی که برای یک فرد سالم تجویز شده، ممکن است برای بیماری که مشکل کلیوی دارد خطرناک باشد. کلیه و کبد نقش اصلی را در دفع داروها از بدن ایفا می‌کنند و اگر عملکرد این اندام‌ها مختل باشد، دارو در بدن تجمع پیدا می‌کند و احتمال مسمومیت افزایش می‌یابد. همچنین برخی داروها با یکدیگر تداخل دارند. فردی که داروی فشار خون، رقیق‌کننده خون یا داروهای قلبی مصرف می‌کند، ممکن است با خوردن یک قرص ساده سرماخوردگی دچار افت فشار، خونریزی یا اختلال ریتم قلب شود. به همین دلیل پزشکان پیش از تجویز دارو درباره سوابق پزشکی و داروهای مصرفی بیمار پرس و جو می‌کنند.

### حساسیت دارویی، خطری که قابل پیش‌بینی نیست

واکنش‌های حساسیتی از دیگر خطرهای مهم مصرف داروی دیگران است. بعضی افراد نسبت به داروهای خاص حساسیت دارند اما خودشان نیز از آن بی‌اطلاع هستند تا زمانی که دارو را مصرف کنند. این واکنش‌ها می‌تواند از خارش و کهیر ساده تا شوک آنافیلاکسی متغیر باشد، وضعیتی که در آن راه‌های تنفسی دچار تورم می‌شود و جان بیمار در معرض خطر قرار می‌گیرد. آنتی‌بیوتیک‌ها، مسکن‌ها و برخی داروهای ضدالتهاب از جمله داروهایی هستند که بیشتر با حساسیت‌های شدید همراه می‌شوند.

در هر ۱۰۰ هزار نفر به ۱۱ مورد رسیده است. روشنندل با اشاره به الگوی جغرافیایی سرطان‌ها در استان گفت: سرطان‌های مری و معده در مناطق شرقی استان از جمله گنبدکاووس و کاله شیوع بیشتری دارند در حالی که سرطان‌های پستان و روده بزرگ بیشتر در غرب استان و مناطق اطراف گرگان مشاهده می‌شوند. وی خاطرنشان کرد: اطلاعات پژوهشی و آماری حاصل از مطالعات دانشگاه به طور مستمر در اختیار مدیران دانشگاه، معاونت‌های تخصصی و مسوولان استانی قرار می‌گیرد تا مبنایی برای تصمیم‌گیری‌های کلان حوزه سلامت باشد. معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی گلستان افزود: یکی از نمونه‌های تأثیرگذار تحقیقات، توجه به ضرورت ایجاد بیمارستان تخصصی سرطان در استان بوده که بر اساس شواهد و داده‌های پژوهشی مربوط به وضعیت سرطان در گلستان، اهمیت آن برای سیاست‌گذاران و مدیران حوزه سلامت روشن‌تر شده است.

گزارش شده است. به گزارش روابط عمومی، غلامرضا روشنندل از ثبت سالانه حدود سه هزار و ۴۰۰ مورد جدید سرطان در گلستان خبر داد و اظهار کرد: میزان بروز سرطان در استان حدود ۱۷۵ مورد در هر ۱۰۰ هزار نفر جمعیت است و نسبت به میانگین جهانی که حدود ۲۰۰ مورد در هر ۱۰۰ هزار نفر اعلام شده پایین‌تر است. وی تأکید کرد: برخلاف برخی برداشت‌های عمومی، گلستان در مجموع بالاتر از میانگین جهانی ابتلا به سرطان نیست اما سرطان مری همچنان در استان شیوع بالاتری نسبت به متوسط کشور دارد به طوری که سالانه ۱۱ مورد ابتلا در هر ۱۰۰ هزار نفر جمعیت در استان ثبت می‌شود در حالی که این شاخص در سطح کشور حدود سه مورد است. معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی گلستان ادامه داد: آمارها نشان می‌دهد میزان بروز سرطان مری در استان طی سه دهه گذشته روند کاهشی چشمگیری داشته و از حدود ۵۰ مورد

## ثبت سالانه سه هزار و ۴۰۰ مورد جدید سرطان در گلستان

معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی گلستان با بیان اینکه سالانه حدود سه هزار و ۴۰۰ مورد جدید سرطان در استان ثبت می‌شود، گفت: میزان بروز این بیماری در گلستان با وجود نگرانی‌های عمومی، کمتر از میانگین جهانی