

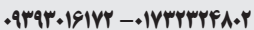


در خدمت همشهریان عزیز

دوخت فرم مدارس متوسطه اول و دوم

شامل مانتو، شلوار ، مقنعه و انواع شومیز

سفارش همه روزه از ساعت ۹ الی ۱۴ - میر مجیدی



■ بامسؤولیت سردییر

تقدیر ملت ایران آن بوده است که اقوام مختلف در کنار یکدیگر با آرامش و امنیت تا به اکنون زندگی کنند شاید بخشی از این آرامش و تساهل و ملاری بین ایرانیان را باید در رفتار و آموزه های بزرگان آنها جستجو کرد. بزرگانی که در میان همه اقوام ایرانی پراکنده اند و جالب آن است از یس سالها می توان مبتنی بر آموزه های آنها مسیر ملارا و مهرورزی به اتساعها را ادامه داد. جناب مختومقلی فراخی که این روزها گلستان در تب و تاب بزرگداشت ایشان به سر می برد نیز در زمره همین بزرگان است، او که ملت‌های مسلمان را دعوت به همراهی و همزیستی می کرده است و برای باورهای دیگران احترام قابل بود و مسلمانان را امت واحده می خواست، احترام به نوع بشر، دوست داشتن و مودت و مهربانی را ترویج می کرد و عشق که برایش متاعی مقدس بود هنوز هم در میان ایرانیان و ترکمن های این سرزمین جاری است. این آموزه ها یا آموختنی های این چنین در اندیشه های بزرگان اقوام دیگر ایرانی نیز حضور داشته است از شهریار در آذربایجان، بابا طاهر در هملان، سعلی در شیراز، ابوسعید در خراسان و... تا فردوسی و مولانا و... با چنین آموزه هایی ذهن و روح ایرانیان را سرشار کرده اند. ایران نماد ملتی است که آن را می توان نمونه ای از وحلت در عین کثرت و کثرت در عین وحلت دید و کوشید حرمت چنین جایگاهی از تنوع و تکثر را حفاظت کرد. به این خاطر هنگامی که به مناسبتی سالگشت یکی از این بزرگان و مفاخر ایران زمین است باید بکوشیم ضمن گرامیداشت آن بزرگ اندیشه های انسانی و اخلاقی آن ها را شرح و بسط دهیم تا نسل نو آمده در کشاکش هجوم اندیشه های جدید ریشه های خود را بشناسند و هویت خود را گم نکنند. بزرگداشت این شخصیت ها امروزه در عصر هوش مصنوعی یک ضرورت انکار ناپذیر برای ایرانیان است تا بنیادهای اقتدار خود را بشناسیم و بدانیم امروز بر دوش کلام انسانها ایستاده ایم و میراث دار چه کسانی هستیم. نکته آخر آنکه دو سال گذشته استاندار گلستان در دیلار با وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی وقت قول ساخت فیلم سینمایی درباره زندگی این عارف ترکمن را داده بود، بی راه نیست که فرهنگ و ارشاد اسلامی توضیحی به افکار عمومی ارائه دهد که ساخت این فیلم در کدام مرحله است؟



قهرمان بدون پشتیبان

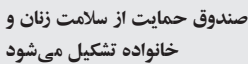
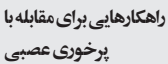


نقش زیرساخت‌های حمل‌ونقل

بر توسعه شرق گلستان



هفته فرهنگی دانشگاه گلستان



خاموشی‌ها



فاطمه سرواوانی- قطع مکرر برق این روزها در اغلب نقاط استان به طور نامنظم در ساعات پراکنده ای در شبانه روز اتفاق می‌افتد و گاهی به چهار ساعت در روز می‌رسد، این امر می‌تواند آسیب‌های جدی و مخربی بر مشاغل مختلف داشته باشد و ضربات مهلکی بر پیکر تولید وارد آورد. نوسانات ناشی از قطع و وصل شدن مکرر برق می‌تواند به قطعات حساس الکترونیکی آسیب برساند و منجر به خرابی تجهیزات شود. همچنین استهلاك ناشی از نوسانات برق، عمر مفید ماشین‌آلات و تجهیزات را کاهش و هزینه‌های تعمیر و نگهداری را افزایش می‌دهد. اما آنچه در قطع مکرر برق بیش از همه نگران‌کننده است، اختلال در فرآیند تولید است. قطع برق می‌تواند خطوط تولید را متوقف کرده و منجر به کاهش تولید و از دست رفتن زمان و منابع شود. گذشته از اینها در برخی صنایع، مانند صنایع غذایی و دارویی، قطع برق می‌تواند منجر به فاسد شدن مواد اولیه و محصولات شده و ضایعات را افزایش دهد. مساله دیگر هزینه برق اضطراری است، استفاده از ژنراتورها و سایر منابع برق اضطراری، هزینه‌های سوخت و نگهداری را به همراه دارد. از همه اینها مهمتر قطع

گرگان قهرمان بدون پشتیبان

که مسئولین کلان کشوری و استانی به فکر تدبیردست و منطقی باشند. اگرشادی و نشاط اجتماعی برایتان مهم است و جامعه ای شاداب و سرزنده می خواهید راهی جز برون رفت از فضاهای بسته، خمود، جمود و کسالت بار ندارید. بهترین راه سوق دادن نوجوانان و جوانان به اماکن فرهنگی، ورزشی، تفریحی و هنری است که باید با برنامه ریزی های مدون برای آن ها نه هزینه بلکه سرمایه گذاری نمایید. در ممالک مختلف میلیاردها هزینه می نمایند تا بستر شورو نشاط اجتماعی فراهم شود، ما اما گاهی فراموش می کنیم که کجا ایستاده ایم، چه می خواهیم و چه کاری باید انجام بدهیم؟ مصداق بارز آن آمدن چند هزار هوادار بسکتبال گرگان برای تماشای یک مسابقه ومحروم ماندن آن ها در راه حمایت از تیم محبوبشان که جز تاسف و تاثیر چیزی باقی نگذاشت!!! حضور ۶هزارنفر در سالن هم، باعث خجالت و شرمندگی سالن در برابر انبوه هواداران شد!

مسئول محترم:

آیا صحنه های بالا رفتن دختران و پسران گرگان زمین و بجان خریدن مخاطرات آن راز دیوارهای بلند و میله های آهنین را دیدی؟ اگر دیدی و یا شنیدی آیا شما هم مثل ما غیظه خورده و باشهامت گریستی ؟ آری من سال هاست که برای این محرومیت فرزندان دیرام از دیدن ولذت بردن یک بازی بسکتبال و تخلیه هیجانات در فضای ورزش می گریم اما چه کنم که...؟! محرومیت گرگان از یک سالن بزرگ و درخورشان تماشاکرانش به چند دهه می رسد اما دروغ از پشتیبان واقعی وگره گشا! سالن ۶هزارنفری کریم آباد ازسال ۱۳۹۰ تاکنون شاید ۲۵تا۳۰درصد پیشرفت فیزیکی داشته و هربار به بهانه ی نداشتن بودجه به امان خدا رها می شود که چند روز پیش هم وزیر ورزش درحضور رئیس مجلس، نمایندگان واستاندار در گرگان واضح و شفاف از نداشتن بودجه و اعتبار صحبت کرد! آیا واقعا جای شرمندگی نیست که نمی توانیم به اقشاری که با پای خود داوطلب حضور در میداین ورزشی و فضای شاد هستند، شادی و نشاط را هدیه بدهیم؟ آگاهی دارم که تعدادی از نمایندگان و مسئولین قضایی و وزارت کشوری درصد چاره هستند اما این درد مزمن چندین ساله با مسکن رفع نمی شود. باید زیربنایی اندیشید و چاره ای اساسی نمود. جا دارد از تعدادی از مسئولین که دراین چند روز،بوزه در روز فینال با شهامت از تماشاگران پوزش خواستند یاد کرد. از جمله: سنگدونی نماینده مردم گرگان در مجلس، آسیابی مدیر کل دادگستری استان، اسپانلو داستان مرکز استان و نصیبی فرماندار گرگان که تاکید نمودند ما در برابر این همه هوادار بسکتبال گرگان شرمنده ایم. ایکاش مسئولین عالی رتبه ی کشوری هم شهامت داشتند از هزاران هوادار عاشق گرگانی پوزش می خواستند و البته برای ساختن سالن بزرگتر در عمل کاری انجام می دادند نه اینکه شعار دهند!!! باتوجه به اینکه مرسوم است از تیمی که قهرمان شده حمایت های همه جانبه ی مادی و معنوی صورت می گیرد، امیدوارم که بزودی و به معنای واقعی پشتیبانی لازم از تیم بسکتبال شهرداری گرگان انجام شود. نباید فقط به حمایت شهرداری گرگان بسنده کرد. بلکه مدیران استانی وحتی کشوری نیز دست بدست هم دهند و در این راه کوشا باشند تا گرگان نماینده ای شایسته برای بسکتبال ایران در جام باشگاه های آسیا باشد. ما نیز بناچار فعلا دلخوش به وعده وعیدهای مسئولین بوزه قالیباف رئیس مجلس می شویم تا ببینیم این بار به عمل چه آید؟ آیا بزودی سالن ۶هزارنفری گرگان(هنوزساخته نشده دربرابر انبوه جمعیت هواداران احساس حقارت می کند) ساخته شده و آماده بهره برداری می شود؟

عموی بسکتبال گرگان گریست

علی اکبرناردی معروف به عموی بسکتبال گرگان در بازی های نیمه نهایی و فینال که در گرگان برگزارشد، بارها گریست. سوپرلیدر دهه ی پنجاه بسکتبال گرگان این روزها درس ۷۹ سالگی نیز بسان دوران جوانی برای بسکتبال گرگان و روی دادهایش عاشقانه می گرید.عمو اکبر هنگام بازی های سوم و چهارم شهرداری گرگان با کاله آمل برای بردهای گرگان به زیباترین شکل ممکن اشک شوق ریخت و همان لحظه بردها را به روح بلند شعبان قاری پدر بسکتبال گرگان و به مشوق چهاردهه بسکتبال گرگان، مرحوم حبیب عامریان تقدیم کرد. عمو اکبر که درباری سوم فینال گرگان و طبیعت از ساعت ۱۳به سالن رفته بود با دیدن سیل جمعیت مشتاق وشنیدن خبر پشت در ماندن چندهزار هوادار، مثل یک نوجوان دل شکسته نه یک بار دو بار بلکه بارها گریست و صدای گریه ی اشک هایش دل خیلی ها را بدرد آورد. نمی دانم مسئولین عالی رتبه مفهوم گریستن هوادار ۷۹ ساله ی بسکتبال گرگان را می فهمند یا نه؟!



بازی سوم فینال اما در شرایطی عجیب و فراتر از تصورات مسئولین و دست اندرکاران فدراسیون بسکتبال ایران رقم خورد. از ساعات نخست صبح، انبوه جمعیت مشتاق در اطراف مجموعه ی ورزشی آزادی گرگان پرسه زده و مترصد بازشدن در سالن بودند . تا ساعت ۱۲تمام خیابان ها و کوچه های منتهی به سالن گرگان با ترافیک مواجه وعملا عبورومرور غیرممکن شد. حدود ساعت۱۴سالن پر و دیگر جایی برای نشستن وحتی ایستادن نماند! درحالیکه چند هزار تماشاگر پشت در استادیوم آزادی گرگان ماندند. عده ای از بالای دیوارها و فنس ها وارد زمین فوتبال شدند اما بازمه پشت نرده های آهنین سالن ماندند. حتی نصب تلویزیون شهری در سالن آزادی (مجاور سالن محل مسابقه) هم دردی را دوا نکرد وجمعیت یکصدا مسئولین را مخاطب قرار داند که متأسفانه کاری از کسی ساخته نبود و گرگان بدون پشتیبان در عرصه های کلان مدیریتی و به علت نداشتن یک سالن بزرگ نتوانست درخدمت سیل مشتاقان وهواداران بسکتبال دیارش باشد. گنجایش استاندارد سالن گرگان سه هزارنفر است که برای بازی سوم فینال چیزی حدود شش هزار نفر وارد سالن شده و به شکلی عجیب و ایستاده مترصد شروع بازی بودند که به علت اعتراض تیم طبیعت نسبت به حضور خانم ها در پشت نیمکت این تیم و به بهانه ی نداشتن امنیت کافی درسالن (بیشتربه بهانه جویی شبیه بود تایک اعتراض منطقی) بادوساعت تأخیرشروع شد!!! هواداران تیم شهرداری گرگان که باتحمل چیزی حدود پنج ساعت خستگی در سالن مانده بودند، بارها به نداشتن سالن مناسب اعتراض کرده و شعار می دادند مسئول بی خاصیت نمی خواهیم ودهها شعاردیگر. آن ها همچنین رفتار مهران شاهین طبع ومسولین طبیعت را غیر اخلاقی و به نوعی بی معرفتی دانسته و معتقد بودند در شرایطی که چند هزارنفر هوادار پشت درهای بسته مانده اند، اینگونه بهانه جویی کردن نوعی بی توجهی به روح ورزش است. اما تیم گرگان با دوبرد در آزادی تهران فقط به یک برد دیگر نیاز داشت تا به چهارمین قهرمانی برسد. درحالیکه طبیعت چنانچه دو بازی درگرگان را می برد به بازی پنجم درتهران امیدوار می شد که پس از بصدا درآمدن سوت داور، تیم طبیعت بازی را بهترآغازکرد و با کسب اولین امتیاز نشان داد برای بردن آمده است. بازیکنان شهرداری که فقط برای قهرمانی می جنگیدند با تشویق هواداران وحمله به سبد طبیعت، کوارتر اول را ازحریف پیش افتادند. اما در کوارتر دوم طبیعت بیشتر و بهتر عمل کرد و نیمه اول را ۴۱-۳۷به سود خود رقم زد. کوارتر سوم نیز شانه به شانه ی هم حرکت کردند و هر حمله ای بی پاسخ نماند که در این کوارترهم طبیعت ۶۰-۵۴از شهرداری پیش افتاد. در کوارتر چهارم تمام نگاه ها به دستان مردان شوتیست دوتیم بود. لمون،سینا واحدی و آرمان زنگنه از طبیعت و مبین شیخی،گلن گوزی، پیترگریگوریان و یازولوها که در این بین مبین شیخی و گلن گوزی در واپسین لحظات حکم قهرمانی گرگان را با آخرین شلیک ها وحساب ۹۸به۹۵ کردند. درجمعوع این چهارمین قهرمانی شهرداری گرگان بود اما برای اولین بار جام قهرمانی در گرگان بالای سر رفت.

سالن گرگان بجای مسئولین کشوری شرمنده شد

حضورچیزی حدود ده هزار نفر تماشاگر در وسط هفته برای تماشای سری سوم فینال بسکتبال شهرداری گرگان و طبیعت تهران بسیار شگفت انگیز والته قابل تامل است. به شرطی

دست اندرکاران، سنگ تمام گذاشت تا شرایط حضور دو بازیکن خارجی در پست های یک و پنج را فراهم نماید که هربار با سنگ اندازی بعضی از افراد و مرام های غیر ورزشی مواجه می شدند. تا اینکه در آستانه ی بازی های سری نیمه نهایی و پیش از پیکار با تیم پرمهره و قدرتمند کاله، موفق به جذب گلن کوزی آمریکایی در پست یک شدند. با آمدن گلن کوزی و برگشتن بازیکنان مصدوم، پیتر گری گوریان وجلال آقامیری، تیم شهرداری گرگان قدری جان گرفت . با وجود اینکه اکثر هواداران شهرداری را در آمل از پیش باخته می پنداشتند، اما این تیم بازی اول را ۷۶-۸۲ به کاله واگذار کرد و در دیدار دوم تیم کاله را به توپ بست و با نتیجه ی خیره کننده ی ۱۲۲بر۵۴ این تیم را در آمل شکست داد (۵۴اختلاف) و امیدوار به دوبازی در قلعه ی عقاب های گرگان شد. شهرداری هردوبازی را درگرگان برکاله پیروز و با توجه به قانون سه برد از پنج بازی با حساب سه بریک فینالیست شد.

حضور شهرداری گرگان در فینال

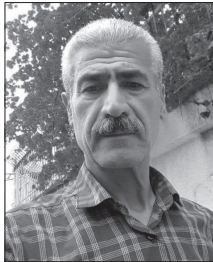
حضور در فینال برای تیمی که خوشبین ترین افراد هم برایش شانس ی قائل نبودند به مثابه قهرمانی بود. برای خیلی ها یک رویا و باورنکردنی بود. چگونه امکان پذیر است تیمی بدون ادعا و با کمترین امکانات به فینال برسد؟

اعتماد به مربیان بومی گرگان

اما مربیان جوان گرگانی با عشق و علاقه به کهن دیار خود و باورهای قلبی، کاری کردند کارستان که نه تنها گرگان بلکه طیف وسیعی از جامعه ی بسکتبال ایران آن ها را ستود. طبق برنامه ریزی فدراسیون، نخست مقرر شد که بازی های تیم فینالیست شهرداری گرگان و طبیعت اسلامشهر فقط یک دیدار در گرگان و بقیه دیدارها در تهران برگزارشود. اما باز هم مطالبه گری وحضور به موقع انجمن هواداران بسکتبال گرگان و پیگیری های مسئولین شهرداری باعث شد که فدراسیون بسکتبال درفینال خواسته ی هزاران هوادار پرشورگرگانی تمکین نماید تا در صورت لزوم دو بازی در گرگان برگزار شود.

دیدارهای فینال

طبق جدول مقررش دیدارهای اول و دوم در سالن آزادی تهران برگزار شود. بدلیل حضور طبیعت در جام باشگاه های آسیا بردهای نه چ، بدلیل حضور طبیعت در جام باشگاه های آسیا و داشتن بازیکنان بزرگ اسمی، عده ای این تیم را در برابر شهرداری گرگان درفینال قهرمان می پنداشتند. اما بازیکنان شهرداری گرگان برغم بسیاری از نامهربانی ها ازسوی برخی عوامل، با انجام بازی های فوق تصور در برابر ستاره های کاله، ثابت کردند که به عنوانی جز قهرمانی نمی اندیشند و با همین اراده ی قوی با طبیعت پیکار خواهند کرد. بازی اول فینال را با حمایت تماشاگران مشتاق گرگانی در آزادی تهران با بپای طبیعت دویندند و سرانجام ۸۱-۷۸ این تیم را شکست دادند. بازی دوم درهمان سالن آزادی تهران متفاوت از بازی اول رقم خورد و شاگردان صالح مخدومی طبیعت اسلامشهر را درحضور هوادارانش، باقدرت دوندگی وشوت های راه دور خود وادار به شکست کردند و توانستند باحساب ۱۰۰بر۷۳به پیروزی برسند. بردی که حتی برای هواداران بسکتبال گرگان نیز یک رویا به نظر می رسید. اما واقعیت امر این بود که جامعه ی بسکتبال ایران پذیرفت که تیم شهرداری گرگان فقط سودای قهرمانی در سر دارد و دیگر هیچ تیمی جلودارش نیست.



بهنام نیک پیام

فصل ۱۴۰۴-۱۴۰۳ لیگ برتر بسکتبال ایران با چهارمین قهرمانی شهرداری گرگان به پایان رسید. تیم شهرداری گرگان درفصل گذشته برای دفاع از عنوان قهرمانی و رسیدن به پوکر (چهارمین) قهرمانی، مباردت به جذب مربی مجرب و برجسته و همچنین بازیکنان بزرگ ایرانی و خارجی نمود که برغم هزینه های زیاد، متأسفانه دستش به چهارمین جام قهرمانی نرسید و بناچار به نایب قهرمانی بسنده کرد! انتخاب نادرست و ناکامی در لیگ برتر ایران و جام باشگاه های آسیا، باعث آزدگی خاطر هزاران هوادار پرشور بسکتبال گرگان شد و کار را بجایی رسانید که تنش زیادی بین آن ها با تعدادی از دست اندرکاران بوجود آمد که اگر نبود پادرمیانی برخی از پیشکسوتان و دلسوزان واقعی کار به جاهای بدی کشیده می شد. خاطره ی تلخ نتیجه ی دوراز انتظار، آرامش جامعه ی بسکتبال گرگان را گرفته بود و هواداران با ملامت کادر فنی بخاطر برخی از لج بازی ها و مدیریت تیم بواسطه ی گماردن بعضی از افراد کارناבלد بر روی نیمکت،آرام و قرار نداشتند. درآستانه ی نقل و انتقالات و شروع فصل جدید، بسیاری از تیم ها مباردت به خرید بازیکن نمودند اما تیم گرگان وضعیت مشخصی نداشت. هیچکس نمی دانست قرار است چه اتفاقی بیفتد و یا چه تصمیمی گرفته شود! همه چیز در هاله ای از ابهام قرار داشت و به معنای واقعی بازیکنان و هواداران سرگردان بودند. هواداران خشمگین از تیمداری فصل پیش مترصد اقدامات مدیران بودند که خبری نشد و بازیکنان علاقه مند حضور در گرگان نیز منتظر فراخوان و دعوت به تیم شهرداری بودند که تا واپسین لحظه ها هم اقدامی صورت نگرفت و بجز ارسالن کاظمی اکثر ستاره ها به تیم های دیگر و بعضا رقبای جدی گرگان کوچ کردند. پس از قرارداد بستن بازیکنان مطرح با تیم های دیگر، وضعیت تیم گرگان مشخص شد و باز هم شهرداری تیمداری را برعهده گرفت. شهرداری در همان زمان اندک با رایزنی های درست و به موقع، در اقدامی شجاعانه، سکان هدایت تیم را به صالح مخدومی جوان با دانش گرگانی سپرد. سرمربی جوان گرگانی نیز با دعوت از هادی دهقان، مجتبی بنی عقیل، اشکان بنی کمالی و سعید کمالی کادری بومی وگرگانی را بکار گرفت. در روزهای پایانی نقل و انتقالات، تا حدودی وضعیت مالی و بودجه ی تیم مشخص شد که صالح مخدومی و همکارانش با دوقلوهای ریمانی، میثم میرزایی، جلال آقامیری که چهارنفرشان فصل قبل در کاله بودند و کیوان ریاعی و پیتر گری گوریان به همراه مبین شیخی، خشایار علی اکبری، یاسین کلانگیانی و پدارم خفخوری تمریناتشان را با جدیت وعزمی راسخ شروع کردند. بسیاری از کارشناسان برای تیم شهرداری گرگان شانس ی قائل نبودند و قرار گرفتن در جمع چهار تیم را بزرگترین جایگاه برایش می دانستند. کادر فنی گرگان در ادامه رایان بوت رایت آمریکایی را جذب کرد که بجز دوسه تا بازی به نسبت موثر، اکثر اوقات مصدوم بود که در نهایت از تیم کنار گذاشته شد و شهرداری بناچار باید بدون بازیکن خارجی رودرووی رقبای متمول و پرمهره قرار می گرفت. دراین بین گویی گاهی تیم به امان خدا رها شده بود و کمتر مسئولی به معنای واقعی از آن حمایت می کرد. در مقاطعی جو ناامیدی بر تیم حاکم و رغبتی برای حمایت از تیم وجود نداشت. اما حضور پرشور کانون هواداران و مطالبه گری به موقع آن ها باعث توجه مسئولین به تیم و دلگرمی کادر فنی و بازیکنان شد. هرچه زمان گذشت، تیم شهرداری بهتر و آماده ترشد وکم کم میزان امیدواری هواداران به آن بالاتر رفت که اوج هنر شهرداری در هفته ی یازدهم در پیکار با تیم قدرتمند کاله ی آمل شکوفا شد و توانست ۸۸بر ۸۲ این تیم خوب را شکست دهد. رسیدن به جمع هشت تیم بالای جدول و پیروزی بر تیم گلنور اصفهان در سه بازی مرحله ی پلی آف و صعود به یک چهارم نهایی، تمام نگاه ها را بخود جلب کرد. درخشش مبین شیخی، برادران یازلو، ارسالن کاظمی و میثم میرزایی باعث صعود به این مرحله شد. در این بین کانون هواداران با هدایت درست تماشاگران و فشاربرروی

درصد رشد گردشگری، تا ۵ درصد آگاهی فرهنگی محلی را ارتقا می‌دهد. جاده خط نو گنبد به کلاله با مشخصات فنی ضعیف و جاده کلاله به مراوه‌تپه با فقدان روسازی مناسب و عرض کم در برابر نیازهای ترافیکی فعلی و آتی ناکارآمدند. بهسازی این محورها نیازمند طراحی با معیارهای مهندسی مدرن است تا ظرفیت تردد را به بیش از ۳۰۰۰ وسیله نقلیه در روز برساند و نرخ حوادث را تا ۳۵ درصد کاهش دهد. راه‌اندازی منطقه آزاد اینچه‌برون و نقش گلیداغ به‌عنوان نقطه تلاقی با خراسان شمالی، این پروژه را به یک اولویت استراتژیک تبدیل کرده است. منطقه آزاد نیازمند جاده‌هایی با سطح سرویس (استاندارد است تا حجم ترافیک تجاری را پشتیبانی کند، در حالی که گلیداغ می‌تواند به‌عنوان یک گره شبکه‌ای عمل کند و جریان گردشگری را تسهیل نماید.

نتیجه‌گیری

توسعه زیرساخت‌های حمل‌ونقل در شرق گلستان، با تمرکز بر بهسازی جاده‌های خط نو گنبد به کلاله و کلاله به مراوه‌تپه، یک راهبرد چندوجهی برای تقویت اقتصاد گردشگری و فرهنگ است. این پروژه با کاهش هزینه‌های لجستیک (تا ۲۰ درصد)، افزایش جریان گردشگری (تا ۶۰ درصد) و ارتقای سرمایه فرهنگی (تا ۱۵ درصد)، نرخ بازگشت سرمایه بالایی دارد. منطقه آزاد اینچه‌برون و گلیداغ به‌عنوان کاتالیزورهای توسعه، ضرورت این بهسازی را دوچندان می‌کنند. از منظر علمی، این سرمایه‌گذاری نه‌تنها پایداری منطقه‌ای را تضمین و حوادث جاده‌ای را کاهش می‌دهد، بلکه شرق گلستان را به یک الگوی توسعه یکپارچه در سطح ملی تبدیل خواهد کرد.

پژوهشگر توسعه

به دلیل شرایط جاده‌ای نامناسب پایین است. مطالعات گردشگری نشان می‌دهند که بهبود زیرساخت‌های حمل‌ونقل می‌تواند ضریب جذب گردشگر را تا ۴۰ درصد افزایش دهد. بهسازی جاده‌ها با استانداردهای مهندسی و افزودن زیرساخت‌های مکمل (مانند ایستگاه‌های استراحت با ظرفیت ۵۰ خودرو)، دسترسی به این جاذبه‌ها را بهبود می‌بخشد. این امر می‌تواند تعداد بازدیدکنندگان سالانه را از حدود ۵۰ هزار نفر فعلی به بیش از ۸۰ هزار نفر برساند، که با مدل‌های تقاضای گردشگری سازگار است. اتصال گلیداغ به شبکه جاده‌ای، با کاهش فاصله زمانی سفر از خراسان شمالی (حدود ۳۰ درصد)، جریان گردشگری منطقه‌ای را تقویت کرده و درآمد مستقیم (حاصل ۵ میلیارد تومان سالانه) و غیرمستقیم (از طریق خدمات) را افزایش می‌دهد. گردشگری به‌عنوان یک متغیر مستقل در توسعه فرهنگی، در شرق گلستان با تنوع قومیتی بالا (حدود ۴۵ درصد ترکمن) و میراث ناملموس غنی، نقش برجسته‌ای دارد. بهسازی جاده‌ها و دسترسی به اماکنی مانند آرامگاه محتومقلی و طبیعت گلیداغ، و تپه ماهور های کلاله ضریب مشارکت فرهنگی را از طریق رویدادهایی نظیر جشنواره‌های محلی (یابود شاعر ترکمن محتومقلی فراغی و جشنواره اسب ترکمن) افزایش می‌دهد. این فعالیت‌ها نه‌تنها هویت بومی را تقویت می‌کنند، بلکه با افزایش تعاملات بین فرهنگی، اشتراکات فرهنگی را بهبود می‌بخشند. ورود گردشگران خارجی از ترکمنستان (از طریق اینچه‌برون) و مسافران داخلی از خراسان شمالی (از طریق گلیداغ)، تقاضا برای تولیدات فرهنگی نظیر قالی‌بافی (با ارزش افزوده ۳۰۰ هزار تومان به ازای هر مترمربع) و غذاهای سنتی را بالا می‌برد. این فرایند، با افزایش شاخص حفظ میراث، به پایداری فرهنگی منطقه کمک می‌کند. داده‌های انسان‌شناختی نشان می‌دهند که هر ۱۰

بهینه‌سازی هستند. این مقاله با رویکردی علمی، تأثیر توسعه این زیرساخت‌ها بر اقتصاد منطقه‌ای، ارتقای گردشگری و تقویت سرمایه فرهنگی را تحلیل کرده و ضرورت بهسازی آن‌ها را با توجه به پتانسیل‌هایی نظیر شهر کلاله و گلیداغ و منطقه آزاد اینچه‌برون بررسی می‌کند. اقتصاد شرق گلستان متکی بر کشاورزی (تولید محصولات مانند گندم و تخم‌هندوانه و افتاب گردان و دانه های روغنی)، دامداری است. بر اساس مدل‌های اقتصادی لجستیک، کیفیت جاده‌ها به‌طور مستقیم بر شاخص‌های کارایی حمل‌ونقل، نظیر زمان سفر و هزینه‌های عملیاتی اثر می‌گذارد. جاده خط نو گنبد به کلاله و کلاله به مراوه‌تپه با عرض فعلی کمتر از ۷.۵ متر و ضریب اصطکاک پایین آسفالت، و ضریب نفوذپذیری بالا محدودیت‌هایی جدی در انتقال کالا و ارایه خدمات ایجاد کرده‌اند. بهسازی این محورها با تعریض، آسفالت‌ریزی استاندارد و کاهش شیب‌های غیرضروری، می‌تواند زمان حمل‌ونقل را تا ۳۵ درصد کاهش دهد و هزینه‌های لجستیک را به ازای هر تن-کیلومتر حدود ۲۰ درصد پایین بیاورد. افزون بر این، راه‌اندازی منطقه آزاد اینچه‌برون، که پیش‌بینی می‌شود حجم تجارت مرزی را تا ۵۰۰ میلیون دلار در سال افزایش دهد، وابستگی شدیدی به ظرفیت جاده‌ای دارد. بهینه‌سازی مسیر کلاله به مراوه‌تپه، این منطقه را به یک کریدور لجستیکی کلیدی تبدیل می‌کند که با افزایش نرخ تردد، اثرات اقتصادی چندگانه‌ای در حوزه‌های اشتغال و تجارت ایجاد خواهد کرد. شرق گلستان دارای جاذبه‌های اکوتوریستی و تاریخی متعددی از جمله آرامگاه خالد نبی، منطقه هزار دره، جنگل‌های گلستان، آرامگاه محتومقلی فراغی و طبیعت شهر گلیداغ است. گلیداغ، با توپوگرافی منحصر به‌فرد و نزدیکی به مرز، پتانسیل اتصال گردشگری با استان خراسان شمالی را دارد. با این حال، شاخص دسترسی‌پذیری این مناطق



نقش زیرساخت‌های حمل و نقل بر توسعه شرق گلستان



معمی پرتوی

شرق گلستان، با موقعیت ژئوپلیتیکی مرزی و دارا بودن تنوع اکولوژیکی و فرهنگی، از ظرفیت بالایی برای توسعه اقتصادی و اجتماعی برخوردار است. محورهای جاده‌ای خط نو گنبد به کلاله و کلاله به مراوه‌تپه، به‌عنوان شریان‌های اصلی این منطقه، در حال حاضر به دلیل شرایط نامطلوب فنی نیازمند بازسازی و

هفته فرهنگی دانشگاه گلستان



مهران مودنی- هفته گذشته در تاریخ ۱۵ الی ۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۳ پنجمین هفته فرهنگی دانشگاه گلستان با شعار «دانشجو، طلایه‌دار همدلی، رشد و بالندگی» برگزار شد. در این هفته فرهنگی ۳۶ غرفه از انجمن‌های علمی دانشجویی، کانون‌های فرهنگی و هنری و تشکلات دانشجویی ضمن تیم‌سازی و ارتباط‌گیری با یکدیگر، به ارائه محصولات و دستاوردهایشان پرداختند. عباسی، معاون دانشجویی و فرهنگی دانشگاه گلستان در گفت‌وگو با گلشن مهر، عملکرد پنجمین هفته فرهنگی دانشگاه گلستان را مثبت ارزیابی کرد و با تأکید بر فراهم کردن امکان بروز استعداد و شور و شوق دانشجویان در زمینه‌های مختلف علمی و فرهنگی عنوان کرد: نخستین هدف از برگزاری هفته‌های فرهنگی فراهم کردن امکانی برای بروز شوق دانشجویان در عرصه‌های علمی، فرهنگی و اجتماعی است. دیگر هدفی که از برگزاری این نمایشگاه دنبال می‌شود، به نمایش گذاشتن دستاوردها و فعالیت‌های یک‌ساله دانشجویان است. این قبیل فعالیت‌ها بستری برای دانشجویان در محیط دانشگاهی است تا با کسب دانش توانایی‌هایشان در حل مسئله را ارتقا دهند. از این جهت، اهداف نمایشگاه امسال همان اهداف نمایشگاه پارسال است. اما نوع فعالیت‌ها و افزایش استقبال دانشجویان و اساتید نشان از بهبود نمایشگاه امسال دارد که برای ما حائز اهمیت است. انجمن‌هایی مانند علوم کامپیوتر، مهندسی مکانیک، مهندسی برق، شیمی و... تولیدات نرم‌افزاری خودشان را در طی این چند روز به نمایش گذاشتند. از جمله انجمن علمی مهندسی برق که محصولش در حوزه امنیت را ارائه کرد. همچنین انجمن علوم ورزشی نیز

شور خاصی به هفته فرهنگی امسال داد. حتی اعضای انجمن علمی دانشجویی ادبیات انگلیسی نیز با مشارکت در هفته فرهنگی امسال، در زمینه تخصصی خودشان مشاوره ارائه کردند. ضمناً در نمایشگاه امسال مشترکاً یک غرفه به کانون‌های شعر و ادب و کتاب و کتاب‌خوانی اختصاص پیدا کرد تا جایگاه خودشان را بین کانون‌های دانشگاهی معرفی کنند. گفتنی است که کانون گردشگری دانشگاه گلستان نیز وظیفه پوشش رسانه‌ای این نمایشگاه را بر عهده گرفت. تقاضای ما از دانشجویان این است که از این بستر استفاده کنند. چرا که دانشگاه تنها جای آموزش نیست. دانشگاه

محل ارائه ابتکارات و اختراعات خود دانشجویان و بروز خلاقیت‌های آن‌هاست. ما پشتیبان آن‌ها در انجمن‌های علمی، کانون‌های فرهنگی و اجتماعی و تشکلات سیاسی هستیم. شایان به ذکر است که مراسم اختتامیه پنجمین هفته فرهنگی دانشگاه گلستان روز سه‌شنبه، ۱۶ اردیبهشت در سالن شهید مرتضی مطهری دانشگاه گلستان برگزار شد. همچنین در این مراسم از فعالین برتر رویداد مذکور تقدیر به عمل آمد و جمعی از دانشجویان به ارائه انتقادات و پیشنهاداتشان برای برگزاری هرچه بهتر هفته فرهنگی سال‌های آینده به مسئولین فرهنگی دانشگاه پرداختند.



خبر

۵ میلیارد تومان برای درمان ناباروری پرداخت شد

معاون بیمه سلامت گلستان از پوشش درمان ناباروری، بیمه‌مادران و کودکان زیر ۵ سال، توسعه خدمات مامایی و حمایت از بیماران خاص در قالب اجرای قانون جوانی جمعیت خبر داد. به گزارش روابط عمومی، علیرضا صحرایی با اشاره به نزدیک شدن به هفته ملی جمعیت، اظهار کرد: در راستای اجرای قانون جوانی جمعیت و سیاست‌های کلی ابلاغی از سوی مقام معظم رهبری، اداره کل بیمه سلامت گلستان اقداماتی را در سال گذشته و امسال آغاز کرده که مهم‌ترین آن، بیمه کردن تمام مادران باردار و فرزندان آن‌ها تا سن پنج سالگی است. وی افزود: با توجه به قانون بیمه سلامت همگانی، تمام این افراد بدون قید و شرط تحت پوشش بیمه سلامت ایرانیان قرار گرفته‌اند. صحرایی با اشاره به مشکلات دیرینه زوجین نابارور در عدم پوشش بیمه‌ای، گفت: با اجرای قانون جوانی جمعیت، بیمه‌های پایه از جمله بیمه سلامت افزوده شد. این خدمات شامل مجموعه‌ای از اقدامات سرپایی و بستری، سونوگرافی‌ها، آزمایش‌ها و تجهیزات تخصصی هستند. به گفته وی، ۷۰ درصد هزینه درمان ناباروری در بخش خصوصی نیز توسط بیمه پرداخت می‌شود و تنها ۳۰ درصد برعهده بیمار است. حتی اگر مرکز خصوصی قرارداد بیمه نداشته باشد، هزینه‌ها به شکل خسارت متفرقه بازپرداخت می‌شود.

داستان کوتاه

بیست سال سرفه



میترا جاهدی، گرگان

- بابا آب نده، گل می شه، بدم میاد.
- باشه، اما باید شاداب باشی یا نه؟

دست به صورت سردم می کشمو گرد و خاکی که رویش نشسته را می تکانم، اگر از پدرم خجالت نمی کشیدم روی خودم را می بوسیدم و با پدرم که حالا از پله ها بالا می رود، بالا می رفتم، اما کارم مثل همیشه این شده است که با پشت دستانم و انگشتانم روی گونه هایم را تمیز کنم، با دست راستم موهایم را کنار بزنم و به چشم های بسته خودم نگاه کنم، چشمانم را ببندم و آینه بشود و زیر لب با نفسی عمیق بگویم:
- میترا کجایی بیا دیگه.
- باشه بابا الان میام.

خیلی خودخواه نیستم اما زمانی که برای خودم صرف می کنم هم کم است به بقیه نگاه نمی کنم، گرد و خاک را از روی صورت هایشان نمی تکانم، دانه دانه انگشت هایشان را لمس نمی کنم، گاهی شده قبل از اینکه با خودم که لای دیوار هستم صحبت کنم پدرم صلیام زده و مجبور شده ام از راه پله های زیرزمین بالا بروم، به بالا که رسیدم چون در جداگانه ای نیست از در ورودی وارد حیاط بشوم و طوری به صورت پدرم نگاه کنم که او هم بفهمد من خیلی وقت است چیزی را آنجا جا گذاشته ام. صدای سرفه هایم هر از گاهی کل خانه را برمی دارد و

می گذارد روی سرش

- مگه بهت نمی گم بیرون که می ری ماسک بزنی؟ حرف گوش نمی دی دیگه...

آرام زرمزه می کنم.

- قبلا یه بار گوش دادم بس بود.

- چی؟

- گفتم باشه.

مادرم به من نزدیک تر می شود و می گوید
- برای خودت می گم بد تو رو که نمی خوام دستش را روی گونه های سرخ شده ام می کشد و ادامه می دهد - قریونت برم، ناهار برات قرمه سبزی درست کردم، بین دستان مادرم سرفه هایم شدت می گیرد، چند لحظه دستم را از جلوی دهانم بر می دارم - نمی خواد با بچه ها بیرون یه چیزی خوردم. سرد شدن دستهایم که موهایم را مرتب می کند حس می کنم - چی؟ بیرون؟ تو با سحر بیرون بودی، اجازه داده غلای بیرون یخوری؟

- سحر نبود، هر چی زنگ هم زدم برنداشت گوشیش رو - سحر؟ تماس تو جواب نده؟ به حق چیزی ای ندیده و نشنیده...

- ماما...

- یامان.

دست از صورت و موهایم می کشد و به سمت آشپزخانه می رود تا احتمالا به فکر غذای شب باشد، با هر قدم او سرفه ای می کنم، امیر از اتاق کپسول اکسیژن به دست می آید، کنارم می نشیند، ماسک را روی صورتم می گذارد.

با لکنت بین نفس های عمیق می گویم

- ممنونم

- خواهش، می شه یه خواهشی ازت بکنم آبیچی؟
- چی؟

- هیچی فعلا ی خورده نفس بکش بعد صحبت می کنیم... پدرم از راه پله ها پایین می آید. به مادرم که با یک لیوان آب و چند قرص در دست به من نزدیک می شود نگاهی می اندازد، سرش را تکانی می دهد، - یه لیوان آب به اون بزرگی واسه چند تا قرص؟! جلیبک که نیس. با اینکه خندیدن برابم سخت است اما چند سرفه به سرفه هایم اضافه می شود.

از روی صندلی تکنفره کنترل را بر می دارد و تلویزیون را روشن می کند. قبل از اینکه بنشیند، - مواظب باش دختر، زیر نویس کرده که آلودگی هوا بیشتر شده... هوا سرد نیست، زیاد هم گرم نیست، درست مثل هر سال. اوایل تابستان شده اما من نباید بیرون بروم، مردم اصلا حواسشان به دیگران نیست. - دوباره اهواز گرد و غبار شده، سردشت هم همینطور کلا اوضاع اون سمت خرابه... چند سالی می شود که کارون را درست و حسابی ندیده ام یا از سد کرخه و آن پل عکس نگرفته ام. هر سال حداقل یک بار می رفتم، ولی از زمانی که دکتر گفت دیگر نباید آنجا زندگی کنیم به هزار زحمت از آنجا دل کندم و با قبول شدن در رشته ای که نمی خواستم اینجا زندگی می کنیم. به پدرم نگاه می کنم، فکر می کنم بلداند که گاهی اوقات حس می کنم خودم را آنجا جا گذاشته ام. به اتاقم می روم، روی تخت دراز می کشم. عکس های بزرگ شده ای که به سقف چسبانده ام در نگاهم می آید. تابستان شده. مثل همیشه تنها سرگرمی ام این است که با بچه ها در کوچه بازی کنیم، یا برویم در حیاط خانه ی سحر زیر درخت توت که سایه هم دارد زینو پهن کنیم، چادرهایمان را با دو دستمان زیر چانه نگه داریم، خاله و یا مامان بشویم و شروع کنیم به بازی.

- میترا من خاله نی نی تون بشم؟

- نی نی؟ تو که خاله عروسکم گیس گیسو هستی... نه نی نی واقعی. مامانم دیروز که خونتون بوده از مامانت شنیده. دستم چادر را رها می کند، پاهایم لالایی نمی خوانند برای گیس گیسو، بلند می شوم و به سرعت به سمت خانه می روم، تندتند در می زنم.

- بیا تو،

- حالت بهتره؟

لبه ی تخت می نشینم.

- می بینی که نفس می کشم

امیر می خندد ولی بازی انگشت هایش را با هم که می بینم می فهمم می خواهد چیزی بگوید، برای همین - راستی می خواستی چیزی بگی؟
- آره، خواستم بگم که، خیلی داری به خودت سخت می گیری، مواظب خودت باش.
- یجوری می گی مواظب خودت باش که انگاری می خوای بری...

- نمی خوام برم اما منم دوس دارم برم بیرون خودت که بهتر می دونی ولی...

- می دونم، نمی خواد بگی. بعلمش من به خودم سخت نمی گیرم، یه سری مسئولیت قبول کردم باید انجامشون بدم. فقط گاهی هوا که بد می شه حال منم بد می شه. - گاهی؟ والا از اون موقعی که من یادمه هوا آلوده بوده، اون از خاک اون جا این از هوای اینجا... خلاصه خواستم بگم مواظب خودت باش وگرنه کتک می خوریا - کی؟ تو؟ برو بچه...

- راستی عکس جدید چی داری؟

- عکس؟ هووووم، لپتاپمو بده...

دانه دانه وسایلم را به من می دهد، دوربین، کابل دوربین و... کنارم می نشیند و به عکس ها نگاه می کنیم. - ای! این آقاچه رو می شناسم، قبلا خندانوه اومده بود.

این یکی رو هم. این یکی... تو امروز اینجا بودی؟ اسم آسایشگاهشون چی بود؟

- فردا هم می ریم، می خوای بیای؟

- فردا، هه، سحرم زنگ بزنه ماما اجازه تو نمی ده. امروز هم سایه ها هم از دست شاکی شده بودن، حواس نیستا... - اسم من چیه؟

- میترا

- پس رفتن با من، اومدن با تو. یا علی، بزنی قلش...

پشت به پنجره نشسته بود و سایه خودش را نگاه می کرد، یا دنبال چیزی توی سایه ی خودش بود، نمی دانم، اما انگار چیزی گم کرده بود، دست به سینه بدون هیچ تکانی. رئیس بخش می گفت: «چند سالی می شه آوردنش اینجا، خونوادش نمی تونستن ازش مراقبت و نگهداری کنن»

امیر هم به سایه مرد خیره شده است.

- چند سال؟

- حدود بیست سال

- بیست سال؟

دست هایش را از سینه جدا می کند، محکم لبه ی تخت را می گیرد و بالا تنه اش را عقب جلو می کند، چشم از سایه اش برداشته و به دیوار روبرو خیره شده است... نفس هایش تندتر می شود. به سمت چیزی می دود. فکر کنم گمشده اش را پیدا کرده. حرکتش تندتر می شود، تخت هم با او تکان می خورد. پرستار می دود سمتش، با دست شانه هایش را می گیرد، در گوشش آرام می گوید، آرام. انگار صدایی نابهنجار شنیده دست هایش را می گذارد روی گوش هایش و خودش را مچاله می کند، صورتش به هم می ریزد، زرد می شود، سرخ می شود. انگار تحت فشار فراوان است، چند بار حالت چهره اش طوری بود که تصور کردم در حال جیغ زدن است اما صدایی نمی شنیدم. پرستار کمکش می کند روی تخت دراز بکشد، پاهایش را جمع می کند و خودش را به خودش می رساند. به دنبال امیر از اتاق بیرون می روم.

کنارش نشسته ام؛

- چی شده؟

- هیچی، ناراحت کننده بود.

سحر صدامم کرد، برگشتم

- میترا عروسکت گیس گیسو رو جا گذاشتی. - الان میام، با مامانم کار دارم، تو بخوابونش بگو گریه نکنه سریع میام.

مادرم در را باز کرد.

با دست های کوچکم هولش دادم تا از جلوی در کنار برود. وارد حیاط شدم، دست هایم را به پهلوهایم چسباندم و با ناراحتی و عصبانیت گفتم
- یعنی من باید از سحر بشنوم که قرار نی نی بیارید تو خونه؟ من غریبم؟ نه تو بگو من غریبم؟ - غریبه نیستی کوچولوی من
- نه دیگه غریبم. با دعاها ی من نی نی دار شدیدی بعد به من نمی گید، اصلا قهرم.

- قهر نباش میترا ی عزیزم، قصد ناراحت کردن تو

نداشتم می خواستم شب بگم بهت.

- حالا نی نی دختری یا پسر؟

- الان که نمی دونیم، گیس گیسو کجاست؟

- پیش خاله سحرش

- خویه، برو پیش سحر بازی کنی... مامانت خونه ست؟
- آره، باشه.

- قبل اینکه بری بیا یه بوس بده آشتی کنیم. صورتم بین دست های مادرم قرار می گیرد و از در حیاط بیرون می روم. هنوز چند قدمی لی لی نکرده ام که مادر سحر از در بیرون می آید. به من که می رسد می گوید: «با سحر بازی کنی من الان می رم تا خیاطی زودی میام»

- باشه خاله.

با چادر سفیدش که پر از گل های ریز آبی است از من می گذرد، در حیاط را باز می کنم و به سمت درخت توت می روم که با شاخه های بزرگش بیشتر حیاط را سایه انداخته است. گیس گیسو را از سحر می گیرم و آرام به پشتش دست می کشم.

- امیر پاشو بریم خونه، واسه امروز بسه... آرام پشت امیر را که روی نیمکت های راهرو نشسته نوازش



می کنم "صبر کن من سحر رو صدا بزنم الان می ریم." سحر در یکی از اتاق ها با پرستار مشغول مصاحبه بود.

- کسی به جانبازی اینجا سر می زنه؟

- والا چی بگم، مسئولین هر موقع مراسمی، عیدی یا مناسبتی باشه میان، اما مردم عادی کم. اولش که اومده بودم فکر می کردم با توجه به جایگاه کسانی که اینجا بستری هستن زیاد بیان، اما تصورم اشتباه بود. البته نه کاملاً مثل شما میان. هر از گاهی.

به سحر اشاره کردم که باید برویم.

از پرستار تشکر کرد و به سمتم آمد.

- چی شده؟

- هیچی، حال امیر بد شده بریم بهتره. ادامه کار باشه بعدا.

- گفتم این بچه سوسول رو نیار

- هیس، داداشمه

- نم رفیق دو سه ساله تم

- دو سه ساله...

امیر کنار چهارچوب در ایستاده بود و آرام به داخل اتاق نگاه می کرد. مرد روی تخت زیر پتو بود اما از برآمدگی پتو می توانستم بفهمیم که هنوز در خودش مچاله است. دست به سینه به در تکیه داده بود و پای راستش را تکان می داد. گیس گیسو را گذاشته بودم روی پاهایم و مثل گهواره تابش می دادم. صدا بلند و بلندتر می شد، صدای آژیر قرمز بود. دستپاچه با سحر به سمت زیرزمین رفتیم. از اول عمر یادمان داده بودند وقتی این صدا می آید باید بدویم سمت زیرزمین. آژیر قرمز است، با کسی شوخی ندارد. به انتهای زیرزمین که رسیدیم مربع و تارک بودنش ما را به گوشه ای از خودش جذب کرد. من و سحر و گیس گیسو همدیگر را بغل کرده بودیم، همه چیز تارک بود و تارک تر شد. بعد از حدود نیم ساعت تصویر نیم روشنی از پدرم را دیدم. درحالی که دستمال جلوی دهانش گرفته بود و حروف شیمی شیمی را تکرار می کرد من و سحر را از زیرزمین بیرون برد. چشمم به گیس گیسو بود که گوشه ی زیرزمین جا گذاشته بودمش. درخت توی حیاط خشک شده بود.

به امیر نزدیک شدم و گفتم

- بریم توی حیاط؟

- یه سوال دارم؟

- بپرس؟

همینطور که به مرد نگاه می کرد گفتم:

- به سحر گفتی تو رو یاد کی می ندازه؟

- نه، بهش نگیا... ناراحت می شه

- نمیکم، اما می خوام به مرد روی تخت بگم

- چیو؟

- انگاری صدایی که می شنید رو منم می شنیدم.

- یعنی چی؟

- تکنواش مثل سرفه های تو بود...

- یعنی چی؟ واضح حرف بزنی

- منم صدای هواپیماها رو شنیدم.

شعر ایران

حسین عبدی



حسین عبدی سال ۱۳۵۰ در گرگان چشم به جهان گشود. او فعالیت ادبی خود را با شعر کودک و نوجوان آغاز کرد و در سال ۶۵ مدال نقره مسابقه بین‌المللی شعر کودکان و نوجوانان جهان را در شانکار هند کسب کرد. عبدی، هنرمندی دغدغه‌مند است که بیش از ۵۰ جلد کتاب در زمینه‌های شعر، رمان، ادبیات کودک و نوجوان، طنز، پژوهش و فیلمنامه تألیف کرده است. پیشنهاد تولید مجله ادبی «گلدونه‌ها» حاکی

از توجه وی به قشر کودک و نوجوان بومی گلستان است. وی دارای مدرک دکترای زبان و ادبیات فارسی است و به تدریس در دانشگاه اشتغال دارد. معاونت فرهنگی حوزه هنری استان گلستان از سوابق او است. از آثار او می‌توان به «صدای درخت‌ها»، «صدای بومی یک مرد» و «سبزآشوب» اشاره کرد. ۴ غزل از او را می‌خوانید:



(صدایم کو؟)

رعد بودم پیش از این حالا صدایم کو؟
سینه‌ام می ترکد از فریاد، نایم کو؟
یک نفر نی می‌زند تنهایی خود را
با گلولی لال می‌خواند: صدایم کو؟
من صدایم؛ سویی هر کس می‌روم کوه‌است
در غریبستانه مردم، آشنایم کو؟
چون صدا رد می‌شوم از کوچه‌های شهر
ای که می‌پرسید از من رد پایم کو؟
مانده‌ام این سوی درها چون صدایی بکر
آنکه در - یک لحظه - بگشاید برایم، کو؟
مثل پژواک از دل این کوه باید رفت
جاده‌ام می‌خواند اینک، «کفش هایم کو؟»

(سایه گمان)

بی ستاره‌ام امشب، مثل آسمان در مه
گم شده زمین در ابر، گم شده زمان در مه
بخ زده گلولی من، آتشی بنوشانم
بخ زده‌ست گوش من، شعله‌ای بخوان در مه
گم شده نگاه من چون ستارگان در ابر
گم شده‌ست راه من چون پرندگان در مه
شوق آسمانم بود نارفیق‌ها گفتند:
آسمان، خطرناک است پیش ما بمان در مه
آن یقین نورانی در شب کدر گم شد
پرسه می‌زند اینک سایه‌ی گمان در مه
در سیاهی و سرما سایه‌وار می‌پوسیم
کور می‌شود آخر چشم‌هایمان در مه
ای طلوع بی‌مغرب! سر برآور از مشرق
پیش از آن که در این شب، گم شود
جهان در مه

(برای روح آسمانی برادرم،

ابوالفضل)

ترانه‌خوان توام، مثل چشمه‌ها در کوه
دلم گرفته و ابری‌ست چون هوا در کوه
کجا بگردم دنبال رد پاهایت؟
در آسمان، جنگل، دشت، دره یا در کوه؟!
از آسمان به زمین آمدی و برگشتی
شبه آمدن و رفتن صدا در کوه ...

(تلخ)

قهوه‌ی تلخ نگاهت را
در کامم فرو نریز
سال‌هاست
که شیرینی خنده‌هایت را
از من دزدیده‌ای
و شعر لبانت را
تلخ تر از همیشه می‌خوانم

(باران)

ابر که باریدن را
گردن نگرفت
یاس از تشنگی مرد
و رود با بی ابرویی
سر ریشه را
زیر آب کرد!!

(کهنه)

بوی کهنگی می‌دهد
دست‌های پینه بسته‌ام
آنگاه که خشت به خشت
می‌چیند بنای رویاهایم را
تا آوار شود بر سرم
دیوار کهنه‌ی آرزوها



(بخ)

به بخ طعنه می‌زند
سردی نگاهت
تا جاده برفی چشمانم
بی مسافر بماند در زمستانی
که پشت به پنجره چشم
به راه رسیدن بهار بخ زده است

داستانک

هیچ



فرشته کابلی(درنا)، گرگان

زن: عذر می‌خوام که می‌پرسم چی نوشته که اینقدر غرق خوندن شدین؟ خبریه؟! مرد بدون اینکه سرش را از روی کاغذ بلند کند، تکانی به روزنامه داد. چشم‌هایش را روی کلمات زمخت کاغذ تنگ‌تر کرد و با اکراه زمزمه کرد: آره، طبق معمول خبریه. زن، گوش‌هایش را تیز کرد:

- خب !؟

از گوشه‌ی بالای عینک نگاهی به زن انداخت کمتر از سی بهار عمر داشت، لباس روشن و چشمان کنجکاو براق با آن شادمانی لحنش و دسته گل خوش آب و رنگی که همراه داشت، برای مرد تداعی گر دنیای رنگارنگ و بی‌تفاوت کودکانه بود. با این حال گلولی صاف کرد و همچنان که صفحه‌ی بعدی را ورق می‌زد گفت: خبرای خوبو بگم یا خبر بدو، خانوم !؟ زن لبخندی زد:

- فرقی نمی‌کنه. هر دوش خبره دیگه!

- فلسفیش نکن لطفاً.

زن دسته گل را کنار گذاشت و سرش را به دستش تکیه داد و از قاب پنجره‌ی قطار به منظره‌ی بیرون خیره شد.

سکوت به درازا کشید. مرد احساس کرد که بی‌ادبی کرده است و وجدانش قلقلکش می‌داد کمی جا به جا شد. روزنامه را تا کرد و کنار گذاشت. به نیمکت تکیه داد، سیگاری روشن کرد و غرق تماشای زن شد. سؤال بی‌پاسخ زن و سکوت ناگهانی‌اش به طرز مرموزی، روی عصب‌های مغزش رژه می‌رفت. بعد از کلی کشتی گرفتن با غرورش به حرف آمد: شما بگید خانوم اون دسته گل بزرگ قطعاً برای من نیست. زن، بدون اینکه نگاهش را از منظره‌های بیرون بردارد لبخند زد.

- نخیر آقا

- اوه! چه کم سعادت من پس باید برای شخصیت بی‌نظیری باشه مثلاً یک مرد جوان خوش سیما!

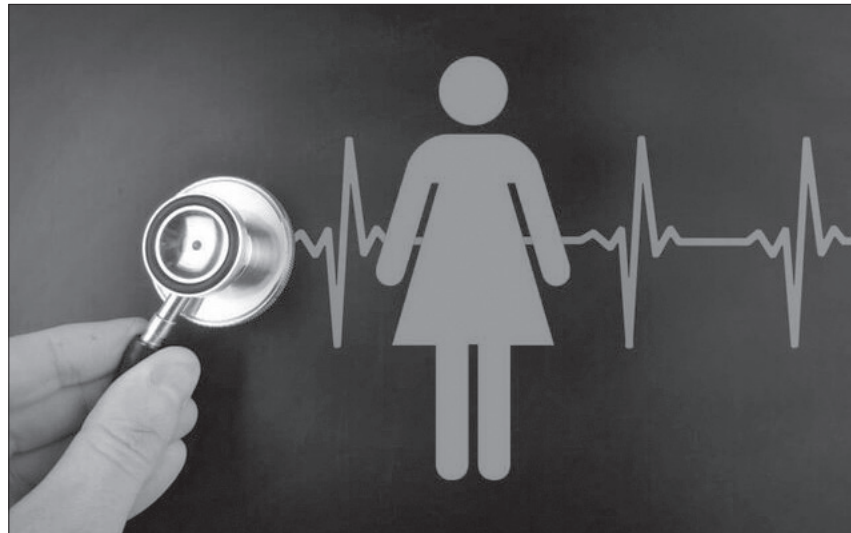
- احساسیش نکن لطفاً

ناگهان همه جا تاریک شد و قطار در سیاهی تونل جیغی کشید. جریان هوا به‌شدت به صورت مرد خورد و روزنامه‌ها در کویه پخش و پلا به هر طرف پیچید. لحظاتی بعد که روشنایی روز خودش را به داخل اتاقک ریخت، جز دسته گلی آشفته که روبه‌روی مرد دست تکان می‌داد، هیچ اثری از زن نبود.



صندوق حمایت از سلامت زنان و خانواده تشکیل می شود

به عنوان یکی از بازوهای اجرایی قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت بود. در حال حاضر مراکز نفس برای پیشگیری از سقط جنین در شهرستانهای گرگان، گنبدکاووس و بندرگز فعال است که در این جلسه مقرر شد راهاندازی این مراکز در دیگر شهرهای استان نیز در دستور کار قرار گیرد. به گفته معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان؛ گرچه گلستان از لحاظ شاخص رشد جمعیت از میانگین کشور جلوتر است اما تحقق اهداف این قانون، نیازمند تقویت زیرساختهای فرهنگی، درمانی و حمایتهای بینبخشی است. در ادامه این نشست موضوع توسعه پل های خورشیدی و ایجاد مزارع خورشیدی برای خانوارهای تحت پوشش بهزیستی از سوی قدسیه آشناس، مدیرکل بهزیستی گلستان مطرح شد تا ضمن کمک به رفع ناترازی انرژی به درآمدزایی معلولان و زنان سرپرست خانوار تحت پوشش این نهاد کمک کند. معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان نیز ضمن بیان تجربیات و نقاط ضعف و قوت اجرای طرح راهاندازی پل های خورشیدی از سوی دیگر دستگاههای اجرایی، به بهزیستی استان توصیه کرد پیش از اجرای هرگونه طرح، نسبت به انجام بررسیهای جامع فنی و اقتصادی اقدام کند تا نقاط ضعف گذشته در اجرای این طرح تکرار نشود.



وی افزود: تشکیل مجمع خیرین سلامت زنان و خانواده موجب می شود تا رسیدگی به برخی از چالشها در حوزه سلامت زنان و خانواده مانند ناباروری و غیره بهتر پیگیری و رسیدگی شود. از دیگر مصوبات این نشست، راهاندازی مراکز نفس در شهرستانهای مختلف استان

حمایت از این قشر دانست و تاکید کرد: برخی از معضلات در حوزه زنان مربوط به حوزه سلامت است، خیرین سلامت و مدرسه ساز در استان وجود دارند اما بسیاری از بانوان در درخواستهای مردمی اعلام می کنند امکان بهره مندی از ظرفیت خیرین این بخشها را ندارند.

لیلا حسین زاده - معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان گفت: با هدف تقویت حمایتهای درمانی از زنان به ویژه زنان نیازمند، آسیب دیده و سرپرست خانوار، صندوق حمایت از سلامت زنان و خانواده در استان گلستان تشکیل می شود. محمد حمیدی در جلسه مشترک شورای اجتماعی و کارگروه تخصصی اجتماعی، فرهنگی، سلامت، زنان و خانواده استان گلستان در نشست مشترک شورای اجتماعی گلستان، بر ضرورت تشکیل این صندوق با همکاری نهادهای مدنی و دستگاههای اجرایی تاکید کرد تا با هم افزایی ظرفیتهای مردمی و دولتی، مشکلات حوزه سلامت زنان در مناطق مختلف استان کاهش یابد. وی پیشنهاد داد: نشست تخصصی با روسای مجامع خیرین برگزار شود تا ضمن تعیین سازوکار اجرایی، راهکارهای تامین منابع و تشکیل صندوق حمایت از سلامت زنان و خانواده نیز مورد بررسی قرار گیرد. معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان تاکید کرد: باید با استفاده از ظرفیت نخبگان، رسانه ها و نهادهای فرهنگی، به سمت فرهنگ سازی، آگاهی بخشی و آموزش گسترده در حوزه پیشگیری از آسیبهای اجتماعی حرکت کنیم. سیده زهرا حسینی جبلی، مدیرکل امور زنان و خانواده استانداری گلستان نیز تشکیل صندوق حمایت از سلامت زنان و خانواده در استان را اقدامی موثر در

آنفلوآنزای پرندگان و تب برفکی در کمین است

این فعالیتها نه تنها چهره استان را مخدوش می کند، بلکه خطر شیوع آنفلوآنزای پرندگان را افزایش خواهد داد. وی خواستار ساماندهی این واحدها و حمایت بیشتر دستگاه قضایی و نیروی انتظامی از بازرسان دامپزشکی شد که گاهی در حین انجام وظیفه مورد تهدید و حتی ضرب و شتم قرار می گیرند. کاووسی همچنین به خطر تب برفکی دام اشاره کرد و گفت: تب برفکی، یک بیماری اقتصادی و استراتژیک محسوب می شود و می تواند خسارات سنگینی به تولید گوشت و شیر وارد کند. وی با اشاره به موقعیت جغرافیایی گلستان به عنوان کریدور انتقال دام بین شرق و غرب کشور، گفت: ورود دام از سایر استانها، خطر شیوع تب برفکی را در گلستان افزایش می دهد. مدیرکل دامپزشکی گلستان در پایان تاکید کرد: اعتبارات فعلی برای پایش و مدیریت این بیماریها کافی نیست. وی خواستار تخصیص اعتبارات ویژه برای اجرای برنامه های پیشگیرانه، پایش و کنترل آنفلوآنزای پرندگان و تب برفکی شد تا از خسارات جبران ناپذیر به صنعت دام و طیور استان جلوگیری شود.



هشدار داد که شیوع بیماری می تواند این زنجیره تأمین را به شدت مختل کند. یکی از مشکلات جدی در گلستان، کشتارهای غیرمجاز طیور است. کاووسی با انتقاد از این وضعیت گفت:

هزار و ۱۰۰ واحد مرغداری، روزانه هزار تن گوشت مرغ و ۲۰۰ تن تخم مرغ تولید می کند که بخش عمده این تولیدات به تهران و سایر نقاط کشور ارسال شده و بخشی نیز صادر می شود. کاووسی

غزاله صیدانلو - مدیرکل دامپزشکی گلستان با ابراز نگرانی از احتمال شیوع آنفلوآنزای فوق حاد پرندگان و تب برفکی دام در این استان، خواستار تخصیص بودجه ویژه برای پیشگیری و کنترل این بیماریهای خطرناک شد. علی کاووسی اظهار کرد: آنفلوآنزای فوق حاد پرندگان نه تنها تهدیدی برای صنعت طیور است، بلکه به دلیل قابلیت انتقال به انسان، یک خطر جدی برای سلامت عمومی محسوب می شود. وی با مقایسه این بیماری با کرونا اظهار کرد: آنفلوآنزای پرندگان در صورت همه گیری می تواند تا ۵۰ درصد کشندگی داشته باشد، در حالی که نرخ مرگ و میر کرونا تنها ۲ درصد بود. کاووسی با اشاره به موفقیت های گذشته دامپزشکی در کنترل این بیماری افزود: در سال ۱۴۰۲، دو کانون آنفلوآنزای پرندگان در گلستان شناسایی شد که با اقدام سریع تیم های دامپزشکی، این بیماری در نطفه خفه شد. وی گفت: پرندگان وحشی و مهاجر، تالابها و آب بندن های گلستان در فصل زمستان میزبان پرندگان مهاجر از کشورهای دیگر هستند که می توانند ناقل بیماری باشند. گلستان با بیش از

آگهی برگزاری نوبت دوم انتخابات اتحادیه صنفی کشاورزی همگن ۱ و ۲ شهرستان مرکز استان (گرگان)

به اطلاع اعضای محترم اتحادیه صنفی کارهای کشاورزی همگن یک شامل رشته های زراعت، باغبانی و منابع طبیعی و همگن دو شامل رشته های دامپروری، شیلات، طیور و ماکیان، خدمات و صنایع تبدیلی شهرستان مرکز استان (گرگان) می رساند نوبت دوم انتخابات اتحادیه صنفی مذکور در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۲/۲۴ از ساعت ۸ صبح الی ۱۳ ظهر در محل مراکز جهاد کشاورزی مدیریت جهاد کشاورزی گرگان برگزار میگردد. لذا از جنابعالی دعوت می شود با در دست داشتن یکی از مدارک زیر در محل اخذ رای حاضر و نسبت به انتخاب هیات مدیره و بازرس اتحادیه صنفی کشاورزی از بین داوطلبان واجد شرایط اعلام شده اقدام لازم بعمل آورید.

۱- اصل کارت ملی یا شناسنامه

۲- اصل پروانه کسب کشاورزی معتبر از نظام صنفی کشاورزی شهرستان

گلشانه

۰۱۷۳۲۲۴۴۳۰۲

۰۱۷۳۲۲۵۱۳۱۶

راهکارهایی برای مقابله با پر خوری عصبی

خلاقانه یا سرگرم کننده مانند نقاشی، موسیقی، پیاده روی یا هر فعالیت دیگری که باعث لذت و کاهش استرس شود، می تواند به جلوگیری از خوردن هیجانی کمک کند. نوشتن احساسات: نوشتن درباره احساسات و تجربیات منفی به فرد کمک می کند تا با آن ها روبرو شود و به جای پناه بردن به غذا، به شیوه ای سالم تر احساسات منفی را مدیریت نماید.

تمرین مهارت های ذهن آگاهی در خوردن

یکی از روش های مؤثر در کنترل پر خوری عصبی، تغذیه آگاهانه یا ذهن آگاهی در خوردن است. در این روش، فرد به جای خوردن سریع و بدون توجه به غذا، به فرایند خوردن خود توجه بیشتری می کند. در این روش باید سعی شود غذا به آرامی و با لذت خورده شود و هر لقمه به طور کامل جویده شود. همچنین لازم است به سیگنال های گرسنگی و سیری بدن گوش داده شود و زمانی که فرد احساس سیری کرد، بلافاصله خوردن را متوقف کند. در آخر این که باید از خوردن در حال انجام فعالیت های دیگر مانند تماشای تلویزیون، کار کردن یا استفاده از تلفن همراه پرهیز شود تا تمرکز بر روی فرایند خوردن افزایش یابد.

درخواست کمک حرفه ای برای مقابله با

پر خوری عصبی

اگر پر خوری عصبی شدید یا مزمن باشد و فرد نتواند با راهکارهای ساده آن را کنترل کند، مراجعه به یک متخصص تغذیه یا روانشناس می تواند بسیار کمک کننده باشد. این افراد می توانند از تکنیک های روان درمانی مانند درمان شناختی- رفتاری (DBT) یا دیگر روش های مشاوره ای استفاده کنند. به این ترتیب، فرد می تواند با مشکلات عاطفی و روانی خود به طور مؤثرتری روبرو شود و الگوهای رفتاری ناسالم خود را تغییر دهد.

اجتناب از محرک های غذایی

در بسیاری از موارد، دیدن یا در دسترس بودن غذاهای ناسالم می تواند عامل مهمی برای پر خوری عصبی باشد. یکی از راهکارهای مؤثر، پرهیز از نگهداری غذاهای ناسالم در خانه است. در عوض می توان خوراکی های سالم و مفید را جایگزین کرد. همچنین، بهتر است از خرید مواد غذایی در شرایطی که فرد احساسات منفی یا استرس دارد، خودداری شود. پر خوری عصبی یک چالش جدی است که می تواند به سلامتی جسمی و روانی فرد آسیب برساند. اما با استفاده از راهکارهای مختلف، توجه به نیازهای عاطفی و انتخاب روش های سالم برای مقابله با احساسات منفی می توان از این نوع رفتار پیشگیری کرد.



این برنامه غذایی می توان به موارد زیر توجه کرد: مصرف مواد غذایی سالم و مغذی: خوردن مواد غذایی که سرشار از فیبر، پروتئین و چربی های سالم هستند، به افزایش احساس سیری و کاهش میل به خوردن ناگهانی کمک می کنند. سبزیجات، میوه ها، غلات کامل، پروتئین های گیاهی و حیوانی از جمله این مواد غذایی به شمار می آیند. پرهیز از غذاهای فرآوری شده و قندی: این غذاها اغلب باعث افزایش سریع قند خون و سپس افت ناگهانی آن می شوند. این وضعیت می تواند میل به خوردن های هیجانی را افزایش دهد. خوردن وعده های غذایی منظم: خوردن وعده های منظم و میان وعده های سالم می تواند از گرسنگی ناگهانی جلوگیری کند. اگر بدن در طول روز به طور مرتب تغذیه شود، احتمال پر خوری کاهش می یابد.

ایجاد راهکارهای جایگزین برای مقابله با

احساسات منفی

یکی از مشکلات اصلی پر خوری عصبی، ناتوانی در مواجهه صحیح با احساسات منفی است. برای مقابله با این مشکل، باید راهکارهای جایگزینی برای مدیریت این احساسات پیدا کرد. برخی از این راهکارها عبارتند از: صحبت با یک دوست یا مشاور: زمانی که فرد احساس ناراحتی یا اضطراب می کند، بهتر است به جای غذا خوردن با یک فرد قابل اعتماد صحبت کند و احساسات خود را با او در میان بگذارد. انجام فعالیت های لذت بخش: شرکت در فعالیت های

می شود. بنابراین مدیریت استرس نقش مهمی در کنترل این رفتار دارد. تمرین های آرام سازی مانند مدیتیشن، یوگا، تنفس عمیق و تمرینات ذهن آگاهی (Mindfulness) می توانند به کاهش سطح استرس و در نتیجه کنترل پر خوری عصبی کمک کنند. مدیتیشن ذهن آگاهی به فرد این امکان را می دهد تا بهتر به احساسات و نیازهای واقعی بدن خود گوش دهد و به جای واکنش سریع به محرک ها، آن ها را بررسی کند. ورزش منظم یکی از بهترین روش ها برای کاهش استرس است. فعالیت های ورزشی به تشریح اندورفین ها (هورمون های شادی بخش) کمک می کنند. این امر نقش چشمگیری در بهبود روحیه و کاهش استرس دارد. تمرینات ورزشی یکی از بهترین روش های مقابله با اختلالات خوردن به شمار می آیند.

تنظیم خواب و استراحت کافی

خواب ناکافی و خستگی می تواند میزان استرس را افزایش دهد و کنترل خوردن را دشوارتر کند. مطالعات نشان داده است که کمبود خواب می تواند بر هورمون های تنظیم کننده اشتها (گرلین و لپتین) تأثیر بگذارد و موجب افزایش میل به خوردن شود. بنابراین، تنظیم خواب کافی (حدود ۷-۸ ساعت در شبانه روز) یکی از راهکارهای مهم در کاهش پر خوری عصبی است.

تنظیم ساعت خواب برای کاهش پر خوری

داشتن یک برنامه غذایی منظم و متعادل می تواند از پر خوری عصبی پیشگیری کند. برای تنظیم

همه ما لحظاتی را تجربه کرده ایم که در اوج استرس یا احساسات منفی بی اختیار به سراغ غذای رویم؛ بدون این که واقعاً گرسنه باشیم. این رفتار که پر خوری عصبی یا پر خوری هیجانی نامیده می شود، به یکی از چالش های رایج زندگی مدرن تبدیل شده است. به گزارش ایرنا زندگی، استرس های روزمره، فشارهای کاری و عاطفی یا حتی بی حوصلگی، همه و همه می توانند ما را به سمت پر خوری سوق دهند. این شیوه خوردن اگر به عادت تبدیل شود، به مشکلات جدی جسمی و روحی منجر خواهد شد. اما خبر خوب این است که با شناخت این رفتار و استفاده از راهکارهای مناسب، می توانیم کنترل بیشتری بر رفتارهای غذایی خود داشته باشیم و به جای پر خوری عصبی، از روش های سالم تر برای مقابله با احساسات منفی خود استفاده کنیم.

پر خوری عصبی چیست؟

پر خوری عصبی به حالتی اطلاق می شود که فرد به دلیل استرس، اضطراب، خشم یا دیگر احساسات منفی به خوردن روی می آورد. این رفتار در طولانی مدت می تواند منجر به بروز مشکلات جسمی (مانند اضافه وزن و بیماری های مرتبط با آن) و همچنین مشکلات روانی (نظیر احساس گناه و افسردگی) شود. برای مقابله با این نوع اختلال نیاز است مجموعه ای از روش ها همچون راهکارهای روانشناختی، تغییرات سبک زندگی و حمایت محیطی را دنبال کرد. از مهم ترین راهکارها برای مقابله با پر خوری عصبی می توان به این موارد اشاره کرد:

نقش موثر شناسایی محرک ها در پر خوری

عصبی

اولین قدم برای مقابله با پر خوری عصبی، شناسایی محرک ها و عوامل ایجادکننده این رفتار است. هر فرد ممکن است محرک های متفاوتی داشته باشد؛ برای مثال، بسیاری از افراد زمانی که دچار استرس می شوند، به غذا پناه می برند. گاهی اوقات عصبانیت، غم، تنهایی یا بی حوصلگی نیز می تواند فرد را به خوردن هیجانی سوق دهد. همچنین برخی از افراد در موقعیت های اجتماعی یا در زمان تنهایی به خوردن بیش از حد روی می آورند. برای شناسایی این محرک ها، نوشتن عادات غذایی به صورت روزمره می تواند بسیار مفید باشد. فرد می تواند یادداشت کند که در چه زمان هایی و به چه دلیلی به غذا خوردن روی آورده است. این کار به فرد کمک می کند تا الگوهای رفتاری خود را بهتر بشناسد. یادداشت کردن روزانه نقش موثری در اصلاح عادات غذایی دارد.

تقویت مهارت های مدیریت استرس

استرس یکی از عمده ترین علل پر خوری عصبی محسوب

همه مدیران باید نسبت به آن متعهد باشند. به گزارش روابط عمومی، علی اصغر طهماسبی در نشست شورای اسلامی شهر گرگان با تأکید بر نقش هم افزایی نهادهای مختلف در توسعه متوازن این شهر، افزود: قهرمانی تیم بسکتبال شهرداری گرگان اقدامی ارزشمند و غرورآفرین بود. وی با اشاره به مطالبات عمومی شهروندان، اظهار کرد: تعیین تکلیف پروژه هایی نظیر تله کابین و شهرپازی از دغدغه های اصلی مردم است و باید با همکاری همه نهادها به سرانجام برسد. استاندار گلستان همچنین آسیب های اجتماعی را یکی از مسائل نگران کننده در شهر دانست و خواستار تشکیل کمیته های تخصصی در ساختار مدیریت شهری برای پیگیری مستمر این معضل شد. در این نشست، بودجه سال ۱۴۰۴ شهرداری گرگان با رقم ۳۵ هزار میلیارد ریال به شهردار ابلاغ شد. بر اساس اعلام رسمی، از این میزان بودجه، ۱۶ هزار میلیارد ریال به ردیف های عمرانی و ۱۹ هزار میلیارد ریال به ردیف های جاری

بودجه ۳۵ هزار میلیارد ریالی

شهرداری گرگان ابلاغ شد

استاندار گلستان در آیین ابلاغ بودجه ۳۵ هزار میلیارد ریالی سال ۱۴۰۴ شهرداری گرگان که در صحن شورای شهر برگزار شد، با اشاره به ظرفیت های انسانی و فرهنگی مرکز استان گفت: مردم گرگان شایسته کرامت هستند و ایجاد نشاط اجتماعی، مطالبه ای است که

همچنین توجه به پروژه های سرمایه گذاری را سومین اولویت خود برشمرد و خاطرنشان کرد: یکی از مهم ترین این پروژه ها، شهرپازی مدرن گرگان است که تاکنون حدود ۱۰ هزار میلیارد ریال در آن هزینه شده اما هنوز به بهره برداری نرسیده است. امیدواریم فاز نخست شامل سورتمه، سالن سروشیده و بوستان آن تا پایان این دوره افتتاح شود. وی همچنین درباره چالش های ترافیکی شهر اظهار داشت: در حال بررسی اجرای طرح زوج و فرد تا پیش از مهرماه هستیم. در خصوص حمایت از تیم بسکتبال گرگان نیز، طاهری خاطرنشان کرد: تمام هزینه های تیم از سوی شهرداری پرداخت می شود، اما برای تداوم موفقیت و میزبانی شایسته، نیازمند ورود سرمایه گذاران هستیم. در حال حاضر، سالن امام گرگان برای برگزاری مسابقات آسیایی ۲۱ ایراد دارد و رفع آن به حدود ۳۰۰ میلیارد ریال اعتبار نیاز دارد. وی افزود: در شان مردم گرگان نیست که برای تماشای بازی های تیم شهرستان با اتوبوس راهی تهران شوند.

اختصاص یافته است. سرپرست شهرداری گرگان نیز در این نشست با تشریح اولویت های شهرداری در سال پیش رو گفت: حدود ۸۰ درصد درآمد شهرداری از محل ساخت و ساز تأمین می شود و رکود این صنعت شهرداری را با چالش های جدی مواجه کرده است. معجید طاهری افزود: شهرداری گرگان حدود ۲۵۰۰ نفر نیروی انسانی دارد که ماهانه هزار و ۵۰۰ تا هزار و ۶۰۰ میلیارد ریال صرف پرداخت حقوق آن ها می شود و در شرایط فعلی، وضعیت مالی شهرداری مناسب نیست. وی تأکید کرد: تأخیر در پرداخت حقوق کارکنان را غیرقابل قبول می دانم و نخستین اولویت ما، معیشت پرسنل است. به گفته وی، دومین اولویت در دوره فعلی، تکمیل پروژه های نیمه تمام و راکد است که در همین روزها پروژه هایی نظیر پل عدالت ۸۸ و کف سازی بخشی از بافت تاریخی گرگان به بهره برداری رسیدند. پروژه های پل قلعه حسن، آبشار ناهارخوران و فرهنگسرای اوزینه نیز در دست اقدام هستند. سرپرست شهرداری گرگان