

■ گلشن مهر شناسنامه گلستان است

■ شنبه ۳ خرداد ماه ۱۴۰۴ / سال بیست و ششم / شماره ۲۹۷۹ / صفحه ۲۵۰۰ تومان

گلشن مهر



تغییر موازنه راهبردی
در خاورمیانه



سرقت‌ها در گنبد کاووس ۶۷ درصد
کاهش یافت



شبکه طلسم شده بهداشت
و درمان گنبد ...



راهنمای مصرف برق پس از قطعی:
هوشمندانه روشن کنیم

« ۲ »



طلای سیاه هیرکانی
در چنگ قاچاقچیان

« ۷ »



چرا همیشه احساس
سرما می کنیم؟

« ۸ »



یادداشت اول

فتح خرمشهر

■ با مسوولیت سردبیر

امروز سوم خرداد سالگرد فتح بزرگ خرمشهر است. شادمانی و همراهی و خوشحالی همه شهروندان ایران در لحظه ای که مجری رادیو تهران با صدایی غرا گفت خرمشهر آزاد شد فراموش ناشدنی است. همگان در آن لحظات احساس می کردند همه چیز به کام خواهد بود و اداره امور پس از جنگ، آسان تر از جنگ خواهد بود و خود به این سوال که مملکت داری مگر سخت تر از دست خالی جنگیدن است، پاسخ می دادند که قطعا نیست، اما بعدها دیدیم که آری شهادت در جهاد با دشمن آسان تر است از یک عمر با روحیه شهادت خواهانه زندگی کردن است و این همانی است که پیامبر (ص) به یاران خود گفته بود، لابد شنیده اید که پیامبر مکرم اسلام(ص) پس از پایان یکی از جنگها به رزمندگان خود فرمود: آفرین بر شما که در جهاد اصغر پیروز شدید، همه از فرمایش پیامبر (ص) تعجب کردند که مگر جهاد دیگری هم هست و پیامبر (ص) فرمودند آری و آن جهاد با نفس خودتان است که جهاد اکبر است اینک ما می توانیم همین سوال را از همه کسانی که در روزگاری در برابر دشمن و خط مقدم جبهه های نبرد جانفشانی کردند و توانستند در برابر قدرت بیگانه مقاومت کنند بپرسیم که آیا از نظر شما رزمندگان، مردان و زنانی که در آن روزگار در برابر دشمن ایستادند و در جهاد اصغر پیروز شدند توانستند در سالهای واپسین قرن بیستم از جهاد اکبر هم سر بلند بدر آیند؟ اگر معتقدید نتوانستند به خوبی کار را به سامان برسانند باید از خود بپرسید چرا و چگونه شد که ملتی با آن همه فداکاری، رشادت و جانبازی و تقدیم هزاران شهید و جانباز و ... امروز به موقعیتی از زندگی رسیده است که یک چهارم از شهروندانش در دسترسی به امکانات اولیه زندگی دچار مشکل است. چرا و چگونه شد مردانی که در کنار هم از هر قوم و قبیله در برابر دشمن جنگیدند و توانستند سر بلند بدر آیند امروز دچار چند دستگی شده اند و فاصله دولت ملت هر روز عمیق تر می شود، می توانید از خود بپرسید آیا اگر شهیدان دیروز، امروز سر از خاک بر آرند...

ادامه در صفحه ۲

ید و باران گلستان



علی مختاری

اشاره

این مطالعه به منظور بررسی گمانه هایی همچون، تاثیر کارخانجات تولید ید استان گلستان بر روی میزان نزولات جوی بویژه باران تهیه شده است. طی چند سال اخیر تحقیقات پیشرفته ای در سازمان اروپایی تحقیقات هسته ای (CERN) برای تعیین مکانیسم تشکیل و تراکم ابرها تحت عنوان پروژه CLOUD انجام شده است. در این تحقیقات ید به عنوان یک عامل مهم در فرایند تشکیل و تراکم ابر معرفی شده است.

نحوه تشکیل قطرات مایع در جو

معمولا به بسیاری از ما فقط درک ساده ای از فرایند تشکیل ابر آموزش داده شده است. به عنوان مثال گفته می شود که ابرها زمانی تشکیل می شوند که بخار آب به قطرات آب مایع تبدیل می شود. اما در واقع این فرایند کمی پیچیده تر است. برای ایجاد قطرات آب در جو، بخار آب باید بر روی یک سری ذرات ریز به نام آئروسول (هر ذره ریز جامد یا مایع معلق در هوا است) متراکم شود.

یعنی بخار آب برای تبدیل شدن به مایع نیاز به یک ذره با اندازه مناسب دارد. به این ذرات ریز، بذره های تراکم ابر (CCN: Cloud Condensation Nuclei) گفته می شود. ذرات آئروسول یا باید در آب محلول باشند (مانند ذرات نمک)، یا قطر آنها به اندازه کافی بزرگ باشد (شعاع بزرگتر از ۱۰۰ نانومتر) و سطح خیس شونده ای داشته باشند یعنی آب دوست باشند. برای تشکیل یک قطره آب باران، آئروسول جامد به عنوان یک محل برای تراکم یا همان میعان ذرات بخار آب عمل می کند.

ابر از ذرات آئروسول تشکیل شده اند که در اتمسفر تشکیل شده اند. این نکته را نیز باید اضافه نمود که برای تشکیل ابرها، اینکه ذرات آئروسول از چه چیزی ساخته شده اند، تعیین کننده نیست؛ آنچه بیش از همه اهمیت دارد اندازه آنهاست. ذرات آئروسول نهایتا به اندازه ای حدود ۱۰۰ نانومتر و بالاتر تبدیل می شوند که بذرها یا هسته های تراکم قطرات ابر (CCN) خواهند بود. در طبیعت ذرات CCN می توانند از به هم پیوستن مولکولهای گازهای آلاینده یا اکسایش آنها در حضور نور خورشید تولید شوند. تراکم گازهای آلاینده در هوا و چسبیدن آنها به هم (انعقاد) باعث می شود که آئروسول ها به سرعت، به اندازه ۱۰ تا ۱۰۰۰ نانومتر رشد کنند که برای تراکم بخار آب لازم است. بر فراز اقیانوس ها، هسته های تراکم ابر (CCN) می تواند از جنس ترکیبات گوگردی مانند سولفات و اسید سولفوریک باشند که از گازهایی مانند دی متیل سولفید و متان سولفونیک اسید تولید شده توسط فیتوپلانکتون ها آزاد شده اند.

ادامه در صفحه ۴و۵

www.golshanemehr.com

ادامه یادداشت اول

فتح خرمشهر

و از ما باز خواست کنند، می توانید با سر بلندی به آنها جواب بدهیم؟ آیا شاخص های توسعه و رشد اجتماعی، سیاسی، اقتصادی، فرهنگی ما به گونه ای هست که در برابر شهیدان سر بلند باشیم؟ اگر نیست چه کسی مسوول است و چه کسانی باید پاسخگو باشند؟ دفاع مقدس به پایان رسید، خرمشهرها به خاک وطن بازگشتند، پیکرهای شهیدان بازگشتند و در گوشه ای آرام گرفتند اما آیا اینک و پس از نزدیک به چهل سال از فتح خرمشهر می توانیم اعتماد از دست رفته را به ملتمان بازگردانیم؟ می توانیم فاصله طبقاتی عمیق اقتصادی و اجتماعی امروز را پر کنیم؟ اکنون به کدامیک از ارزشهایی که شهیدان سوم خرداد و فتح خرمشهر به آن اعتقاد داشتند می توانیم افتخار کنیم؟ اینها سوالاتی است برای دل های شیفته ای که در هوای آبادی و آزادی ایران می طبد و الا برای تن زدن از پاسخ هزار راه نرفته می توان گشود. اصل آن است که وجدان عمومی شهروندان از تصمیمات و نتیجه آنها رضایت داشته باشند تا در برابر شهیدان فتح خرمشهر سر بلند باشیم. فتح خرمشهر بسیار سخت بود اما صعب تر و سخت تر از آن فتح دلهای شهروندان ایران اسلامی است که گویا راهی طولانی برای فتح آن در راه است.



خبر

ساخت ۱۶ واحد مسکن حمایتی در گالیکش آغاز شد



مدیرکل بنیاد مسکن گلستان از آغاز عملیات اجرایی پروژه ۱۶ واحدی مسکن اقشار کم درآمد در شهر گالیکش خبر داد. به گزارش روابط عمومی، داوود خسروی اظهار کرد: عملیات اجرایی پروژه ۱۶ واحدی ویژه اقشار کم درآمد در شهر گالیکش آغاز شده است. این پروژه با هدف تأمین سرپناه برای خانوارهای کم برخوردار، در زمینی به مساحت ۸۰۰ متر مربع اجرا می شود. به گفته خسروی، طرح مذکور در قالب چهار قطعه ۲۰۰ متری طراحی شده که هر قطعه شامل یک بلوک چهار واحدی است. این واحدها به صورت یک طبقه روی همکف و با بهره گیری از فناوری نوین ۳D پنل در حال احداث هستند. وی افزود: این پروژه هم اکنون در مرحله اجرای فونداسیون قرار دارد و با بهره گیری از ظرفیت های فنی و عمرانی بنیاد مسکن، تلاش می شود در کوتاه ترین زمان ممکن به بهره برداری برسد.



تغییر موازنه راهبردی در خاورمیانه



حسین دوست محمدی

دونالد ترامپ رئیس جمهوری ایالات متحده آمریکا در نخستین سفر رسمی خارجی خود خاورمیانه را به عنوان مقصد برگزید. انتخاب این مقصد توسط ترامپ و رویکردی که در انجام این سفر در پیش گرفت بیانگر یک واقعیت انکارناپذیر است و آن اینکه خاورمیانه همچنان در محاسبات راهبردی قدرتهای جهانی جایگاه رفیع خود را حفظ کرده است. خاورمیانه منطقه وسیعی از غرب آسیا و شمال آفریقا است که از ترکیه تا یمن و از ایران تا مصر را در بر می گیرد و برخی مرزهای خاورمیانه را تا لیبی و افغانستان هم گسترش می دهند. این گستره همزمان به اقیانوس، دریاهای باز و نیمه باز دسترسی دارد، مهمترین آبراههای جهان از جمله کانال سوئز، تنگه باب المندب، تنگه هرمز و تنگه بسفر در این منطقه قرار دارند. خاورمیانه انبان انرژی جهان است و بخش قابل توجهی از ذخایر نفت و گاز جهان در آن قرار دارد. بی جهت نیست که رهبر ابرقدرت جهان برای نخستین سفر خود این منطقه را برگزیده است. با این حال سفر ترامپ یک سفر عادی و مرسوم نبود و طی آن رویدادهای شگرفی رقم خورد. نخستین و شاید مهمترین نکته این سفر بی اعتنائی ترامپ به حضور اسرائیل در خاورمیانه است. این موضع گیری ممکن است دو وجه داشته باشد؛ یا آمریکا و اسرائیل با هم تقسیم کار

کرده اند و طی آن اسرائیل وظیفه خاکبرداری و آماده سازی عرصه برای ایجاد سازه خاورمیانه جدید توسط ترامپ را بر عهده گرفته یا اینکه آمریکا از شدت عمل نتانیاهاو پس از ۷ اکتبر و شریک شدن در هزینه های این پروژه بویژه در زمینه حقوق بشر خسته شده و بنا دارد با شیبی ملایم نقش خود را در این بحران تقلیل دهد مشابه کاری که در اوکراین انجام داد. از سوی دیگر و برخلاف عرف معمول، پیمان صلح ابراهیم و تأکید مکرر بر عادی سازی روابط کشورهای عربی با اسرائیل در متن و مرکز مذاکرات ترامپ با کشورهای عربستان، امارات و قطر قرار نداشت که این مسئله فرضیه دوم را تقویت می کند. موضوع دیگر در این سفر حجم بسیار بزرگ تبادلات اقتصادی، قراردادهای سرمایه گذاری هاست که شگفتی بسیاری را برانگیخته است. این موضوع یعنی سرمایه گذاری مشترک کشورهای عربی و آمریکا نویدبخش این حقیقت است که به حکم ضرورت و بر اساس منطق سود و زیان اقتصادی، خاورمیانه در آینده هیچ گزینه ای غیر از ثبات و امنیت پیش روی خود ندارد و دوره آشوب و بی ثباتی و ناامنی در این پهنه به پایان رسیده است. برخی صاحب نظران برآنند که تحرک اخیر عربستان در برنامه ریزی برای سفر ترامپ اساساً برای دور کردن سایه جنگ از سر خاورمیانه بوده است لذا می بینیم در گوشه و کنار و با همکاری آمریکا و قدرتهای منطقه ای بحرانها ابتدا شناسایی و سپس به ترتیب اولویت حل و فصل می شوند. در همین راستا بحران تنش داخلی لبنان مهار شد. سوریه وارد عصر جدیدی شد. ترکیه با معارضان کرد در حال رفع مناقشه است. عراق در حال بازیابی اقتدار خویش است. بحران یمن و نقشی که در دریای سرخ داشت در حال افول است. مسئله غزه اگرچه به سرانجام نرسیده است اما به نظر می رسد دیگر فوریت و اولویت گذشته را ندارد و به حاشیه تحولات خاورمیانه رانده شده است. شاید از همه این موارد مهمتر موضوع پرونده هسته ای جمهوری اسلامی باشد که با تدابیر دولت جدید آمریکا و ایجاد زمینه گفتگو در آستانه حل و فصل قرار گرفته است. ناگفته نماند رفع مناقشه بین ایران و آمریکا در پرونده انرژی هسته ای می تواند آغاز راهی باشد که پایان آن رفع تعارض و ایجاد تفاهم برای حل و فصل سایر مسائل فی ما بین است. بحث دیگر هم افزایی آمریکا و عربستان در تغییر موازنه راهبردی خاورمیانه از واقع گرایی آغشته به ایدئولوژی به لیبرالیسم واقع گراست. بر اساس واقع گرایی ایدئولوژیک که جمهوری اسلامی و اسرائیل از این زاویه به تحولات خاورمیانه می نگرند این منطقه مصداق غرب وحشی است لذا دائماً باید آماده جنگ و تنش نظامی باشیم و از آن بالاتر اینکه در این گفتمان میلیتاریسم تبدیل به دال مرکزی و رسانه در فرآیند انتقال پیام می شود. عربستان سعودی که جنگ یمن را ازموده و تجربه جنگ ۸ ساله ایران و عراق، اشغال کویت توسط صدام، دو مرحله

جنگ اتحاد بین المللی علیه صدام و سرانجام سقوط او را در چنته دارد و به ظرفیت تخریبی اسرائیل در منطقه نیز آگاه است در تغییر فضای راهبردی خاورمیانه ترامپ را با خود همراه نموده است تا منطق لیبرالیسم واقع گرا را جایگزین واقع گرایی ایدئولوژیک نماید. در منطق واقع گرایی همه چیز و از جمله اقتصاد در خدمت قدرت است و قدرت نیز در قالب میلیتاریسم تجلی می یابد و در نهایت این توان نظامی است که صلح و امنیت را تضمین می کند اما لیبرالیسم مدعی است نظام بین الملل یک سیستم پیچیده است که در آن همه چیز از جمله توان نظامی باید در خدمت اقتصاد باشد. اقتصاد عرصه تعامل و تبادل است و ظرفیت ایجاد مفصل بندی و کشف سود مشترک را دارد لذا وابستگی دو یا چندجانبه کشورها به یکدیگر در قالب منطق لیبرالیسم اولاً باعث وابستگی متقابل کشورها به یکدیگر می شود و ثانیاً زمینه همگرایی و صلح و امنیت و دستیابی به سود مشترک را فراهم خواهد نمود. عربستان سعودی با نیم نگاهی به نتیجه رویکرد واقع گرایی و تجربه زیسته برخی از کشورهای منطقه به این نتیجه رسیده که خاورمیانه دیگر تحمل ادامه این وضعیت را ندارد و باید ریل حرکت قطار خاورمیانه از جنگ و جدال بی حاصل به صلح و امنیت و توسعه و رفاه تغییر یابد بر همین اساس دست به کار طراحی راهبردی شده است که در آن هم آمریکا، هم عربستان و هم کشورهای منطقه از آن سود می برند. نکته آخر؛ خاورمیانه در حال حاضر ۴ مدعی رهبری دارد شامل جمهوری اسلامی، ترکیه، اسرائیل و عربستان. واقعیت های میدانی بیانگر این حقیقت اند که ۳ کشور از این گروه در ارائه نقشی سازنده در قالب رهبری خاورمیانه ناکام مانده اند و تنها عربستان سعودی است که هنوز ظرفیت خود برای رهبری خاورمیانه را به نمایش نگذاشته است. در چند سال اخیر حداقل از جنگ یمن به این سو عربستان سعودی با طراحی یک سیستم منسجم راهبردی و بازیابی رویکردهای سنتی و مدیریتی خود دریچه ای نو بر تحولات خاورمیانه گشوده است. عربستان در دهه اخیر از طریق خروج از انفعال و بی طرفی سنتی در تحولات منطقه رویکرد حضور فعال و پویا را در پیش گرفته است و با بر عهده گرفتن نقشهای ایجابی در تحولات منطقه و حتی فراتر از آن مانند بحران اوکراین در حال تبدیل شدن به مرکز تصمیم گیری درباره سرنوشت منطقه خاورمیانه است. مرور میزان کنفرانسهای بین المللی برگزار شده در این کشور از یکسو و ترافیک رفت و آمد سران کشورهای شرق و غرب جهان به عربستان و از آن مهمتر همراهی و همدلی این سران با پیشنهادها و طرحهای منطقه ای و جهانی عربستان یک حقیقت را آشکار می کند؛ خورشید رهبری عربستان سعودی در آسمان خاورمیانه در حال طلوع کردن است.

پژوهشگر و دانشجوی دکتری علوم سیاسی

سرقتهادر گنبد کاووس ۶۷ درصد کاهش یافت



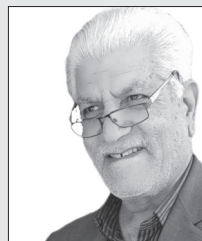
است، بر ضرورت مشارکت همگانی مردم، مسئولان و رسانه ها در تأمین امنیت و ارتقای احساس امنیت تأکید کرد. وی افزود: بدون مشارکت مردم، تأمین ۱۰۰ درصدی امنیت ممکن نیست و هر فرد باید از خود بپرسد که سهم من در ایجاد امنیت چیست؟ وی از نقش کلیدی رسانه ها در تقویت ارتباط بین مردم و پلیس قدرانی کرد

و از خبرنگاران خواست با ارائه راهکارهای خلاقانه، به ارتقای اعتماد عمومی به پلیس کمک کنند. رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی گنبد کاووس، نیز در این نشست از اعمال قانون ۳۶ هزار خودرو به دلیل تخلفات ساکن مانند توقف غیرمجاز در معابر شهری خبر داد. مسعود بارانی افزود: با وجود این اقدامات، تصادفات درون شهری چهار درصد و تعداد فوتی های ناشی از آن ۱۷ درصد افزایش یافته اما تعداد مصدومان حوادث رانندگی ۱۹ درصد کاهش داشته است. وی همچنین به مشکل قطعی برق و تأثیر آن بر ترافیک شهری اشاره کرد و خواستار تجهیز چراغ های راهنمایی به سیستم های خورشیدی شد. جعفر فرمانی، معاون اجتماعی انتظامی گنبد کاووس، نیز گزارشی از برنامه های فرهنگی و آموزشی پلیس در مدارس، مساجد و ادارات ارائه و بر ضرورت همکاری بیشتر مسئولان و رسانه ها در فعالیت های فرهنگی برای پیشگیری از جرائم و کاهش حوادث تأکید کرد.



شبکه طلسم شده بهداشت و درمان گنبد...

توزیع ناعادلانه بودجه در بخش بهداشت و درمان
برای مرکز نشینان و شرق استان



محمود رحیمی

بیش از چهاردهه از انقلاب اسلامی با هدف برقراری عدالت و توزیع عادلانه ثروت میان شهروندان ایرانی می‌گذرد. اما عملاً در توزیع ثروت میان استان‌ها به میزان نرخ جمعیت و نفوس عدالتی مشهود نیست. بر اساس آمارهای موجود، گنبدکاووس بزرگترین شهرستان و به قولی مرکز استان گلستان شرقی می‌باشد. با کمی مطالعه در خصوص زیرساخت‌های موجود در بخش بهداشت و درمان در استان متوجه می‌شویم که بسترهای لازم در جهت حرکت بیشتر و تندتر به سمت تحقق عدالت اجتماعی در این بخش یا دیده نمی‌شود و اگر هم بوده با حرکت لاک‌پشتی سنجیده می‌شود. داده‌های موجود چراغ راه مطالبه‌گران مردمی و مسئولان استانی و شهرستانی می‌باشد مبنی بر اینکه آیا عدالت با سیاست‌های موجود شکل گرفته است، یا خیر؟! در استان گلستان عدالت در زمینه بهداشت و درمان به هیچ عنوان شکل نگرفته و هزینه این بی‌عدالتی را مردم می‌پردازند! همچنین نباید از یاد ببریم که تاکید مقام معظم رهبری در توزیع ثروت و امکانات در بخش بهداشت و درمان باید چراغ راه مسئولان استان باشد. متأسفانه در این بخش یک ضعف تئوریک در خصوص عدالت بهداشت و درمان در میان تصمیم‌گیران و تصمیم‌سازان وجود دارد که با اشاره به قسمتی از سخنان معلم شهید استاد مرتضی مطهری در کتاب عدل الهی که بر اساس آموزه‌های اخلاقی آن که اگر چیزی عادلانه باشد اسلامی نیز هست، عدالت به خودی خود اصالت دارد و اگر چیزی ناعادلانه باشد غیراسلامی است. باز هم تاکید می‌شود با توجه به سیاست‌های ابلاغی رهبر

معظم انقلاب در خصوص بهداشت و درمان در بند ۱۰ این سیاست‌ها به‌صورت مستقیم به هدف تامین عدالت در سلامت و ارتقای آن اشاره شده است. آیا این سیاست‌های ابلاغی از سوی معظم‌له در استان گلستان میان شرق استان گلستان با محوریت گنبدکاووس و غرب با محوریت گرگان رعایت شده است؟! با کمی دقت متوجه این ناترازی و نابرابری در توزیع امکانات بهداشتی و درمانی در استان گلستان خواهیم شد. به‌نظر می‌رسد که این ناترازی‌ها و نابرابری‌های صورت گرفته از سوی منابع انسانی ساکن در استان و علل‌های دیگری مانند عامل زمان نشأت می‌گیرد. باید گفت در این زمینه هرگونه ناترازی و نابرابری غیرمنصفانه منجر به بی‌عدالتی می‌گردد و بدنه‌ی نحیف بخش بهداشت و درمان شکننده‌تر می‌شود که مسئولان محلی باید از مرگ زود هنگام بهداشت و درمان شهرمان جلوگیری کنند. مفهوم عدالت در سلامت یعنی اینکه هر کسی بتواند به نحو مطلوب از مزایای بهداشت و سلامت بهره‌مند شود. سرعت بخشیدن به توزیع عادلانه ثروت در بخش درمان یعنی برداشتن موانع از سر راه توسعه زیر ساخت‌های این بخش و جوهره‌ی عدالت در سلامت شامل توجه به عدالت اجتماعی می‌باشد. یکی از راه‌های رسیدن به عدالت سلامت، ایجاد امکان بهره‌برداری اسان آحاد جامعه شهری و روستایی استفاده مجانی از خدمات درمانی دولت می‌باشد، ولی امروز شهروندان ایرانی قادر نیستند که داروهای خاص خود را حتی با هزینه‌های گزاف تهیه کنند. با یک بررسی هوشمندانه به این نتیجه رسیده‌ایم که

توزیع ثروت جهت برقراری عدالت سلامت در سطح استان یک شعار بیشتر نبوده است و بیمارستان‌ها و زیرساخت‌ها و مراکز درمانی در گنبدکاووس اصلاً قابل قیاس با زیرساخت‌های موجود درمان و سلامت در مرکز و غرب استان گلستان نمی‌باشد. ما حتی در شاخص نیروهای انسانی متخصص موجود در بخش سلامت که از اهمیت بسیار بالایی نیز برخوردار می‌باشد در سطح استان خیلی پایین‌تر نسبت به مرکز استان هستیم. اگر از نظر امید به زندگی هم بخواهیم سخن بگوییم در این شاخص هم هرچند بعد از انقلاب نوک پیمان رشد مثبت را نشان می‌دهد ولی با رجوع به آمار منطقه‌ی شرق گلستان به‌خصوص گنبد و حومه رشد منفی را نسبت به مرکز استان را نشان می‌دهد. امیدواریم با مطالعه این یادداشت توسط مسئولان استان و نمایندگان شرق استان گلستان در مجلس شورای اسلامی به‌خصوص نماینده گنبدکاووس و فرماندار و معاونت استاندار و جناب حاج کمال‌آخوند غراوی، نماینده محترم مردم شریف استان گلستان در مجلس خبرگان رهبری حرکت به سوی تغییرات زیرساخت‌های درمان و سلامت شتاب بیشتری بگیرد و زمینه احداث بیمارستان هشتصد تخت‌خوابی و دانشگاه علوم پزشکی گنبد را شاهد باشیم. هرچند که هنوز سال‌هاست که در تهیه زمین احداث بیمارستان و دانشگاه علوم پزشکی مانده‌اند و قادر به خرید و یا واگذاری زمین از سوی نهادها و سازمان‌ها و یا خیرین سلامت نیستیم.

فعال رسانه‌ای

راهنمای مصرف برق پس از قطعی:

هوشمندانه روشن کنیم



این اقدام می‌پردازیم تا با هر بار وصل برق، مسئولانه رفتار کنیم و سهم خود را در مدیریت مصرف بر عهده بگیریم.

چرا صرفه‌جویی پس از وصل شدن برق مهم است؟

جلوگیری از فشار ناگهانی بر شبکه پس از قطعی برق، نیروگاه‌ها و شبکه‌های انتقال و توزیع باید به سرعت ظرفیت تولید و انتقال خود را افزایش دهند تا پاسخگوی نیاز ناگهانی مصرف‌کنندگان باشند. روشن کردن همزمان تعداد زیادی از وسایل برقی، می‌تواند بار سنگینی بر شبکه تحمیل کرده و باعث اختلال در عملکرد آن شود. کاهش احتمال قطعی مجدد فشاربیش‌از حدبر شبکه، می‌تواند باعث بروز نقص فنی در تجهیزات و در نتیجه، قطعی مجدد برق شود. با صرفه‌جویی در مصرف و ایجاد یک "شروع تدریجی" برای مصرف برق، می‌توان از بروز این مشکل جلوگیری کرد. حفظ پایداری شبکه: شبکه برق، یک سیستم پیچیده و حساس است که نیازمند تعادل دائمی بین تولید و مصرف است. صرفه‌جویی در مصرف، به حفظ این تعادل کمک کرده و از بروز اختلالات در شبکه جلوگیری می‌کند. کاهش هزینه‌ها: مصرف بی‌رویه برق، به افزایش قبوض و هزینه‌های خانوار منجر می‌شود. با صرفه‌جویی در

وقتی برق وصل می‌شود، اغلب ما سریع وسایل برقی را روشن می‌کنیم، اما این کار فشار زیادی بر شبکه وارد کرده و احتمال قطعی مجدد را افزایش می‌دهد. بنابراین، هر فرد باید نقش خود را در این وضعیت حساس درک کرده و مسئولیت‌پذیری بیشتری نشان دهد. به گزارش ایران‌زندگی، قطع برق، پدیده‌ای ناخوشایند است که می‌تواند زندگی روزمره را مختل کند و خسارات اقتصادی به بار آورد. پس از وصل مجدد جریان برق، بسیاری از افراد به سرعت تمامی وسایل برقی خود را روشن می‌کنند تا به روال عادی زندگی بازگردند. اما این اقدام ناگهانی و هماهنگ، می‌تواند فشار زیادی بر شبکه برق وارد کرده و احتمال بروز قطعی مجدد را افزایش دهد. بنابراین، هر فرد باید نقش خود را در این وضعیت حساس درک کند و مسئولیت‌پذیری بیشتری نشان دهد. اولین قدم در این راستا، آموزش و آگاهی درباره اهمیت مدیریت مصرف و اثرات آن بر پایداری شبکه است. افراد با رعایت نکات ساده‌ای مانند خاموش کردن وسایل برقی غیرضروری، استفاده تدریجی از تجهیزات پرمصرف و برنامه‌ریزی مصرف، می‌توانند به کاهش فشار بر شبکه کمک کنند. علاوه بر این، مصرف‌کنندگان باید به مصرف هوشمندانه و بهینه اهمیت دهند. مثلاً ترجیح دادن استفاده از وسایل کم‌مصرف، تنظیم مناسب دما در یخچال و فریزر، و جدا کردن وسایل برقی از پریز در مواقع عدم استفاده، از جمله این عادات است. مهم است که هر فرد از این وظایف کوتاهی نکند، چرا که این اقدامات کوچک در کنار هم تاثیر بزرگ و مثبتی بر پایداری شبکه برق دارد و منجر به کاهش هزینه‌های خانوار و حفظ محیط زیست می‌شود. همچنین، اطلاع‌رسانی به خانواده، دوستان و همسایگان درباره ضرورت صرفه‌جویی، نقش مهمی در ترویج فرهنگ مسئولیت‌پذیری بازی می‌کند. در نهایت، یک مصرف‌کننده مسئول، نه تنها به فکر منافع فردی بلکه باید به حفظ منافع عمومی و سلامت محیط زیست نیز باشد. این نگرش مدرن و مسئولانه، در کنار همکاری جمعی، می‌تواند در کاهش فشار بر شبکه برق و جلوگیری از خاموشی‌های مجدد موثر باشد. هر فرد با انجام همین اقدامات کوچک، می‌تواند نقش مهمی در ساختن آینده‌ای پایدار و مقاوم در برابر بحران‌های انرژی ایفا کند. در این گزارش، به بررسی اهمیت صرفه‌جویی در مصرف برق پس از وصل شدن جریان، راهکارهای عملی برای کاهش بار شبکه و مزایای اقتصادی و زیست‌محیطی

۳ تا ۵ درجه سانتیگراد و فریزر منفی ۱۸ درجه سانتیگراد). دمای بیش از حد پایین، مصرف برق را افزایش می‌دهد. استفاده از لامپ‌های کم‌مصرف: لامپ‌های LED، کم‌مصرف، نسبت به لامپ‌های رشته‌ای قدیمی، مصرف برق بسیار کمتری دارند. در صورت امکان، از این نوع لامپ‌ها استفاده کنید. جدا کردن وسایل برقی از پریز: وسایلی که استفاده نمی‌کنید (مانند شارژرها، تلویزیون و کامپیوتر)، را از پریز برق جدا کنید. این وسایل در حالت "آماده به کار" نیز مقدار کمی برق مصرف می‌کنند. برنامه‌ریزی برای استفاده از وسایل پرمصرف: استفاده از وسایل پرمصرف مانند ماشین لباسشویی و ماشین ظرفشویی را به ساعات غیر اوج مصرف (معمولاً شب‌ها و ساعات اولیه صبح) موکول کنید. استفاده از روشنایی طبیعی: در طول روز، از نور طبیعی خورشید برای روشنایی منزل استفاده کنید و از روشن کردن چراغ‌ها خودداری کنید. توجه به برچسب انرژی: هنگام خرید وسایل برقی، به برچسب انرژی آنها توجه کنید و وسایلی را انتخاب کنید که دارای رتبه انرژی هستند. اطلاع‌رسانی به دیگران: اهمیت صرفه‌جویی در مصرف برق را به خانواده، دوستان و همسایگان خود یادآوری کنید و آنها را به رعایت این نکات تشویق کنید.

مزایای اقتصادی و زیست‌محیطی:

کاهش قبوض برق: با صرفه‌جویی در مصرف، می‌توانید قبوض برق خود را به میزان قابل توجهی کاهش دهید. کاهش هزینه‌های خانوار: کاهش قبوض برق، به کاهش هزینه‌های خانوار کمک کرده و امکان پس‌انداز بیشتر را فراهم می‌کند. کاهش آلودگی هوا: کاهش مصرف برق، به کاهش تولید برق از سوخت‌های فسیلی و در نتیجه، کاهش آلودگی هوا کمک می‌کند. حفاظت از منابع طبیعی: کاهش مصرف برق، به کاهش استخراج و مصرف منابع طبیعی مانند نفت، گاز و زغال سنگ کمک می‌کند. ایجاد آینده‌ای پایدار: صرفه‌جویی در مصرف برق، گامی مهم در جهت ایجاد آینده‌ای پایدار برای نسل‌های آینده است. صرفه‌جویی در مصرف برق پس از وصل شدن جریان، یک اقدام مسئولانه و ضروری است که به حفظ پایداری شبکه برق، کاهش هزینه‌ها و حفاظت از محیط زیست کمک می‌کند. با رعایت راهکارهای ساده‌ای که در این گزارش ذکر شد، می‌توانیم نقش موثری در مدیریت مصرف برق و ایجاد یک آینده پایدار ایفا کنیم. این امر نیازمند فرهنگ‌سازی و اطلاع‌رسانی به عموم مردم است تا همه افراد جامعه در این تلاش سهیم شوند.

مصرف، می‌توان هزینه‌های انرژی را کاهش داد. حفاظت از محیط زیست: تولید برق، اغلب با سوزاندن سوخت‌های فسیلی همراه است که باعث انتشار گازهای گلخانه‌ای و آلودگی هوا می‌شود. با کاهش مصرف برق، می‌توان به کاهش آلودگی هوا و حفاظت از محیط زیست کمک کرد.

راهکارهای عملی برای صرفه‌جویی در مصرف برق پس از وصل شدن جریان:

روشن کردن تدریجی وسایل برقی: به جای روشن کردن همزمان تمامی وسایل، آنها را به تدریج و با فاصله زمانی روشن کنید. ابتدا وسایل ضروری مانند یخچال و روشنایی را روشن کرده و سپس به سراغ سایر وسایل بروید. خاموش کردن وسایل غیرضروری: در ساعات اولیه پس از وصل شدن برق، از روشن کردن وسایل غیرضروری مانند ماشین لباسشویی، ماشین ظرفشویی، اتو و سشوار خودداری کنید. کاهش استفاده از وسایل پرمصرف: در ساعات اولیه، استفاده از وسایل پرمصرف مانند کولر گازی، بخاری برقی و اجاق برقی را به حداقل برسانید. در صورت نیاز به استفاده، آنها را با دمای پایین‌تر یا توان کمتر تنظیم کنید. تنظیم دمای یخچال و فریزر: مطمئن شوید که دمای یخچال و فریزر در محدوده مناسب قرار دارد (یخچال بین

ید و باران



علاوه بر گوگرد محققان اکنون عن
دریایی شناسایی کرده‌اند که واکنش
نشان می‌دهد. در این تحقیقات ید
تشکیل ذرات آئروسول

در پژوهشی که توسط تیم CLOUD در سال ۲۰۲۲ منتشر شد، دو مکانیسم شیمیایی برای تاثیر ید بر تشکیل ابر کشف شد. در یک مکانیسم ید بدون کمک اسید سولفوریک ذرات آئروسول را تشکیل می‌دهد. در این مکانیسم شواهدی ارائه شده است که نشان می‌دهد فیتوپلانکتون‌های دریایی، بدات موجود در اقیانوس‌ها را به یدید تبدیل می‌کنند، احتمالاً به این دلیل که بتوانند از این یدید به عنوان یک آنتی‌اکسیدان معدنی ساده برای محافظت از دیواره‌های سلولی خود استفاده کنند. یدید موجود در سطح آب نیز با ازن جوی واکنش می‌دهد و ید مولکولی یا ترکیبات آلی فرار ید دار (I₂, HOI, VOI) تولید می‌کند که از سطح دریا به جو آزاد می‌شوند، سپس این ترکیبات فتولیز شده و اکسید می‌شوند تا اکسیدهای ید (IxOy) یا اکسواسیدهای ید (HIO₃) و (HIO₂) را تشکیل دهند. تبدیل ید مولکولی به اسیدهای حاوی ید بسیار راحت انجام می‌شود و حتی به تابش فرابنفش و یا نور روز هم نیازی ندارد؛ به این ترتیب، مقادیر

بیشتر است. سطح اسید سولفوریک در جو به دلیل افزایش کنترل آلودگی در حال کاهش است، در حالی که انتشار ید از دهه ۱۹۵۰ سه برابر شده و به دلایل زیادی از جمله افزایش غلظت ازن در هوا و نازک شدن یخ‌های قطب شمال همچنان در حال افزایش است.

یافته‌های جدید درباره تاثیر مثبت ید بر تراکم ابرها و افزایش بارش

طی سال‌های اخیر، یک پروژه تحت عنوان Cosmics Leaving Outdoor Droplets (CLOUD) توسط یک کنسرسیوم بین‌المللی متشکل از ۲۱ موسسه در مرکز شتاب‌دهنده ذرات CERN در ژنو، در حال انجام است. در این پروژه، چگونگی تشکیل ذرات آئروسول از بخارات حاوی ید و ادامه رشد آنها به دانه‌های میعان (قطرات باران) بررسی می‌شود. بدین ترتیب تحقیقات CLOUD باعث ایجاد یک درک جدید از تشکیل ابرها و ذرات معلق بویژه در مناطق اقیانوسی و قطب‌ها شده است. محفظه اندازه‌گیری CLOUD با دانش موجود در CERN ساخته شده است و یکی از تمیزترین اتاق‌های آزمایشگاهی در جهان است. تیم CLOUD از ابزارهای اندازه‌گیری مختلفی برای بررسی فیزیکی و شیمیایی ذرات و گازهایی که جو را تشکیل می‌دهند، استفاده می‌کند. در این محل آنها نحوه تشکیل و تکامل ذرات را آزمایش نموده و سپس یافته‌های خود را در رصدخانه Mado در جزیره رثونیون، جزیره‌ای دورافتاده در شرق ماداگاسکار، نیز آزمایش کردند. در این جزیره، اعضای تیم ۱۰ هفته برای توصیف مولکول‌های مختلف در جزیره با استفاده از انواع ابزارهای علمی وقت صرف نمودند. در نهایت، آنها به این نتیجه رسیدند که داده‌های دنیای واقعی با نتایج آزمایشگاهی آنها مطابقت دارد.

ادامه تیتراول



علاوه بر گوگرد محققان اکنون عنصر دیگری را مرتبط با جلبک‌های دریایی شناسایی کرده‌اند که واکنش‌های پیوسته‌ای را در جو دریا نشان می‌دهد. در این تحقیقات ید به عنوان ماده‌ای که بسیار مستعد تشکیل ذرات آئروسول است، معرفی شده است. این ذرات می‌توانند به مرور زمان به ذرات بزرگتری تبدیل شوند و به عنوان هسته‌های تراکم ابر عمل کنند و در نتیجه بر تشکیل ابر و بارش تاثیر مثبت بگذارند. خوب است بدانید که همه موجودات زنده مقداری عنصر ید در خود دارند. به عنوان مثال، در انسان، ید باعث ایجاد هورمون‌هایی می‌شود که متابولیسم بدن را کنترل می‌کنند و از رشد استخوان و مغز در دوران بارداری پشتیبانی می‌کنند. پس از حادثه چرنوبیل در سال ۱۹۸۶، قرص‌های یدید پتاسیم بین مردم توزیع شد تا شاید بتوانند اثرات منفی تشعشعات بر سلامتی را کنترل کنند. با اینکه ید صدها سال است که در محلول‌های آبی شناخته شده است، دانشمندان تنها از دو دهه قبل شروع به بررسی چگونگی تاثیر ید بر رفتار جو زمین نموده‌اند. مطالعات جدید، واکنشهایی را نشان می‌دهند که در آنها ید به یک ترکیب شیمیایی به نام اسید یدیک تبدیل می‌گردد، و این ترکیب نقش کاتالیزوری در تشکیل ذرات جوی (آئروسول) دارد. در حال حاضر ثابت شده است که، ید تنها عنصری است که پس از آزاد شدن از سطح زمین، جو را ترک نمی‌کند، و می‌تواند از طریق واکنش‌های اکسایش-کاهش در حالی که هنوز به صورت ذره جامد است، مجدداً به فاز گازی بازگردد. این بدان معناست که ید می‌تواند به عنوان یک کاتالیزور مهم در تشکیل ابرها عمل کند. در حالی که اسید سولفوریک، متان سولفونیک اسید و اسید نیتریک همگی برای تشکیل ذرات آئروسول به آمونیاک یا دی‌متیل آمین نیاز دارند، ید می‌تواند با اکسایش مولکول‌های آلی فراوان موجود در جو، ذرات آئروسول را تشکیل دهد. سرعت هسته‌زایی اسید یدیک (HIO₃) از اسید سولفوریک نیز



مولدسازی مسیری برای رشد صنعتی گلستان است



رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی گلستان با تاکید بر اهمیت مولدسازی اموال به عنوان اهرمی برای پویایی اقتصادی گفت: استقرار سریع‌تر واحدهای صنعتی می‌تواند جریان‌های مالی و اقتصادی جدیدی در استان ایجاد کند. به گزارش روابط عمومی، علیرضانورانی پیشنهاد کرد: شرکت شهرک‌های صنعتی گلستان با بهره‌گیری از ابزارهایی مانند صندوق‌های سرمایه‌گذاری و مدل‌های مشارکت عمومی-خصوصی، از ظرفیت‌های مردمی برای خلق ارزش افزوده استفاده کند. وی افزود: این رویکرد می‌تواند به تقویت اقتصاد منطقه‌ای و ایجاد فرصت‌های جدید منجر شود. وی با اشاره به نقش زیرساخت‌های حیاتی در توسعه اقتصادی، بر لزوم حل معضل کمبود برق در شهرک‌های صنعتی تاکید کرد و گفت: زیرساخت‌های قوی و کارآمد، ستون فقرات جذب سرمایه‌گذاری و رشد صنعتی هستند. رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی گلستان ادامه داد: رفع موانع زیرساختی، به‌ویژه در بخش تامین برق، باید با جدیت و حساسیت پیگیری می‌شود تا زمینه‌ساز توسعه پایدار و متوازن در استان گردد. وی سرمایه‌گذاری در زیرساخت‌های تولیدی را عامل کلیدی در افزایش بهره‌وری و ایجاد اشتغال دانست و با اشاره به پروژه‌های بزرگ مانند شهرک هزار هکتاری اترک، تاکید کرد: توسعه این پروژه‌ها می‌تواند گلستان را به قطب توسعه متوازن تبدیل کند. نورانی گفت: تمرکز بر زیرساخت‌هایی مانند برق و حمایت از مجموعه‌های صنعتی، نه تنها بهره‌وری را افزایش می‌دهد، بلکه اشتغال پایدار را نیز تضمین خواهد کرد. رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی گلستان با تاکید بر نقش تولید ملی در تحقق توسعه پایدار، اظهار کرد: توزیع هدفمند اعتبارات و تمرکز بر زیرساخت‌های کلیدی، راهکاری مؤثر برای دستیابی به این هدف است. وی افزود: توسعه اقتصادی پایدار تنها با تقویت تولید ملی و حمایت از پروژه‌های زیرساختی امکان‌پذیر خواهد بود. رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی گلستان با اشاره به اهمیت پروژه‌های پیشران، هدف از توزیع اعتبارات را ایجاد جهش اقتصادی در استان عنوان کرد و گفت: انتخاب پروژه‌ها باید بر اساس اولویت‌های توسعه‌ای و ظرفیت‌های منطقه‌ای انجام شود تا حداکثر تاثیرگذاری را داشته باشد. نورانی همچنین خواستار بازنگری در نظام بودجه‌ریزی و حرکت به سمت مدل‌های اقتصادی نوین شد و با تاکید بر همکاری بیشتر دهیاری‌ها با بنیاد مسکن، بر شناسایی آسیب‌های روستایی و توسعه زیرساخت‌های روستایی به عنوان بخشی از برنامه توسعه استان تاکید کرد. وی گفت: این همکاری‌ها می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی در مناطق روستایی و تقویت اقتصاد محلی کمک کند.



لزوم نظارت بر کیفیت کودهای مایع در بازار کشاورزی



مدیرعامل بنیاد ملی گندم‌کاران گفت: کیفیت کودهای مایع باید با فرمول ثبت‌شده مطابقت داشته باشد تا اعتماد کشاورزان حفظ شود و بهره‌وری افزایش یابد. به گزارش روابط عمومی، علی‌قلی ایمانی با اشاره به اهمیت برگزاری همایش تخصصی کشاورزی گفت: این همایش‌ها فرصت مناسبی هستند تا کشاورزان از نزدیک با محصولات شرکت‌های مختلف آشنا شوند و بر اساس شرایط زمین و کشت خود، بهترین انتخاب را داشته باشند. وی افزود: این انتخاب‌ها اگر بر پایه کیفیت واقعی محصولات باشد، به بهبود عملکرد و بهره‌وری واحد سطح کمک شایانی خواهد کرد. ایمانی با تأکید بر ضرورت پایداری شرکت‌های تولیدکننده کود به فرمولاسیون درج‌شده روی بسته‌ها گفت: اگر کشاورز محصولی را مصرف کند و نتیجه مطلوب نبیند، قطعاً دیگر به آن شرکت اعتماد نخواهد کرد. بنابراین شرکت‌ها باید دقیقاً همان ترکیبی را عرضه کنند که هنگام ثبت کودی ارائه داده‌اند. وی ادامه داد: بسیاری از این کودهای مایع، علاوه بر مواد معدنی، مواد آلی نیز دارند و از آنجا که به‌صورت محلول عرضه می‌شوند، در شرایط اقلیمی ایران می‌توانند تأثیرگذاری بیشتری نسبت به کودهای جامد داشته باشند؛ به شرط آن‌که کیفیتشان حفظ شود. ایمانی با اشاره به ثبت کودی این محصولات در مؤسسه تحقیقات آب و خاک کشور اظهار کرد: فرمول‌های ارائه‌شده هنگام اخذ مجوز باید به‌صورت مستمر و پایدار در تولیدات نهایی رعایت شود. اگر تنها برای دریافت مجوز، فرمولاسیون کامل ارائه شود و بعد در تولید انبوه کیفیت افت کند، به ضرر کشاورز خواهد بود که با سختی در حال تولید است و نباید هزینه بی‌ثمر پرداخت کند. وی خاطرنشان کرد: با توجه به اینکه توان تأمین نیاز کامل اراضی کشور به کودهای جامد مانند پتاسه، فسفات و اوره طبق استاندارد جهانی وجود ندارد، باید بخشی از این خلأ از طریق کودهای مایع جبران شود. در حال حاضر به‌جای پنج میلیون تن کود موردنیاز، کمتر از سه میلیون تن در سال تأمین می‌شود. ایمانی در پایان گفت: نظارت جدی بر بازار کودهای مایع ضروری است. دستگاه‌های نظارتی باید به‌صورت پالوت از فروشگاه‌ها نمونه‌برداری کنند، آزمایش‌های میدانی انجام دهند و از استمرار کیفیت و اثربخشی این کودها اطمینان حاصل کنند. این روند می‌تواند منجر به ارتقای بهره‌وری و پایداری تولید کشاورزی کشور شود.

را در مقایسه با آمونیاک ۱۰ تا ۱۰۰۰۰ برابر افزایش دهد و در تولید ذرات CCN نقش داشته باشد.

جمع‌بندی

ابرها مجموعه‌ای از گاز نیستند بلکه مجموعه‌ای از قطرات ریز آب مایع و/یا بلورهای یخ هستند. ابرهای بارش‌زا معمولاً فقط در پایین‌ترین لایه جو، تروپوسفر، وجود دارند. وقتی ابری از قطرات آب بزرگ تشکیل شده باشد، خاکستری‌تر به نظر می‌رسد و احتمال بارندگی آن بیشتر است. قطرات آب و بلورهای یخی که این ابرها را تشکیل می‌دهند از بخار آبی تشکیل شده‌اند که متراکم شده یا رسوب پیدا کرده است (تا قطرات باران یا ذرات یخ تشکیل شود). برای تشکیل قطرات آب باید رطوبت، فشار و دما مناسب باشد و هسته یا دانه‌ای برای جمع‌آوری مولکول‌های بخار وجود داشته باشد (هسته‌های تراکم ابر، CCN). به عبارتی بخار آب باید در شرایط اشباع باشد تا بتواند بر روی یک هسته یا ذره میعان کند. با بالا رفتن توده‌های مرطوب هوا و کاهش دما در ارتفاعات، هوا از بخارات آب اشباع شده و مقداری از بخار آب بر روی هسته‌های تراکم ابر میعان پیدا می‌کند. این موضوع باعث ایجاد، رشد ابرها و نهایتاً بارش می‌شود. بررسی تحقیقات جدید در خصوص تأثیر ید مولکولی (I_2) بر میزان بارش، نشان می‌دهد که مولکول‌های ید با ایجاد هسته‌های تراکم ابر به بارورسازی ابرها و ایجاد باران کمک می‌کنند. ید مولکولی از مکانیسم‌های مختلف به ایجاد ذرات آئروسول اولیه، رشد آنها و تبدیل شدن آنها به هسته‌های تراکم ابر کمک می‌کند و بدین ترتیب همانند ذرات دیدید نقره که امروزه برای بارورسازی ابرها استفاده می‌شوند، باعث تراکم ابرها و ایجاد باران می‌شود. از طرفی با توجه به اینکه ید مانند اسید سولفوریک برای ایجاد ذرات آئروسول، به آمونیاک نیاز ندارد، سرعت هسته زایی و رشد هسته‌های تراکم ابر را به شدت افزایش می‌دهد. بنابراین ید در فاز گازی نه تنها تأثیر منفی بر بارش نمی‌گذارند، بلکه تأثیر مثبت آن بر تشکیل ابر و تراکم ابر و کمک به بارش اثبات شده است. حال این سوال مطرح است که آیا ید آزاد شده از کارخانجات تولید ید استان بر افزایش بارش در این منطقه موثر بوده است؟ برای پاسخ به این سوال نه تنها باید میزان ید آزاد شده توسط این کارخانجات مد نظر قرار گیرد، بلکه باید به وسعت پراکندگی ید با توجه به بادهای مختلف در منطقه و ید آزاد شده از سایر منابع مانند کارخانجات مشابه در کشور همچوار (ترکمنستان) و همچنین تغییرات اقلیمی که در سراسر جهان وجود دارد نیز توجه نمود. همانگونه که در این گزارش ذکر شد، نقش مثبت ید به تازگی در تشکیل ابرها و بارش کشف شده است و انتظار می‌رود پس از تعیین نقشه پراکندگی ید در جو، مدل‌های هواشناسی جدید با در نظر گرفتن نقش ید بویژه در مناطق اقیانوسی و قطب‌ها اصلاح شده و پیش‌بینی‌های دقیق‌تری از تغییرات آب و هوایی مناطق مختلف در آینده بدست آید.

عضو هیات علمی و دانشیار گروه شیمی

دانشگاه گلستان

گلستان



نمود. تاکنون HIO_3 در هوای سواحل دریا، مرز قطب شمال و جنوب، مکان‌های مختلف قاره‌ای و در تروپوسفر آزاد پایینی، شناسایی شده است. چندین ماده پیش‌ساز برای HIO_3 پیشنهاد شده است که شامل اتم‌های ید هیدراته، رادیکال‌های IO هیدراته، رادیکال‌های دی اکسید ید (OIO) و اکسیدهای ید بزرگتر مانند I_2O_3 ، I_2O_4 و I_2O_5 است. اما مکانیسم تشکیل HIO_3 در سال ۲۰۲۳ کشف شد. این محققان در تحقیقی که در مجله نیچر-شیمی چاپ شد، حلقه مفقوده بین ید و ذرات CCN را کشف کردند و نقش کاتالیزوری ید در تشکیل آئروسول را نشان دادند. آنها نشان دادند که یدوکسی هیپویدیت، $IOIO$ ، از طریق واکنش‌های زیر به طور موثر به HIO_3 تبدیل می‌شود.

$$(R1) \quad IOIO_4 \rightarrow IOIO + O_3$$

$$(R2) \quad O_2(1) + HOI + H_2O \rightarrow HIO_3 + IOIO_4$$

مکانیسم دیگر شامل برهم‌کنش بخارات اکسی‌اسید ید و اسید سولفوریک برای تشکیل CCN و ایجاد قطرات آب است. برای تولید CCN، اسید سولفوریک به یک تثبیت‌کننده نیاز دارد که در مناطق شهری معمولاً آمونیاک این کار را انجام می‌دهد اما در محیط‌های بکر، مانند اقیانوس، آمونیاک بسیار کمیاب‌تر است. محققان در پروژه CLOUD در CERN کشف کردند که اسید یدیک (HIO_3) حتی می‌تواند هسته‌زایی ناشی از یون اسید سولفوریک را افزایش دهد. عجیب‌تر اینکه، اسید یدوس می‌تواند جایگزین آمونیاک شود و به عنوان یک باز رفتار کند و یک پروتون از اسید سولفوریک بپذیرد تا یک دایمر خنثی تشکیل دهد. در واقع، یک جایگزینی بسیار مؤثرتر اتفاق می‌افتد. یعنی ید می‌تواند کارایی تولید ذرات از اسید سولفوریک

سر دیگری را مرتبط با جلبک‌های شش‌های پیوسته‌ای را در جو دریا به عنوان ماده‌ای که بسیار مستعد است، معرفی شده است

بسیار زیادی آئروسول می‌توانند خیلی سریع تشکیل شوند. ذرات ریز تشکیل شده از اکسید و اکسواسید ید، مکانی مناسب را برای تجمع سریع ترکیبات آلی غیر فرار فراهم می‌کنند. در این مکان‌ها، ترکیبات آلی فرار C_1-C_5 تولید شده توسط فیتوپلانکتونها، اکسید شده و الکل‌های پلی‌هیدریک یا کربونیل‌های چند عاملی، اسیدهای آلی با فرار کم و نمک‌های آلکیل‌آمینوم بسیار جاذب رطوبت را تشکیل می‌دهند. تجمع این مولکول‌های غیر فرار باعث رشد اولیه ذرات اکسیدی و اکسواسیدی ید و افزایش اندازه آنها تا ۱۰۰۰ نانومتر می‌گردد که همان ذرات CCN هستند و برای تراکم (میعان) بخار آب و بارش نیاز هستند. بخش قابل توجهی از ید مرتبط با این ذرات در حال رشد، دوباره به فاز گازی باز یافت می‌شود و به عنوان یک «کاتالیزور» برای هسته‌زایی و متعاقباً تولید ذرات جدید در جو دریا عمل می‌کند. در تحقیقی دیگر در همین ارتباط، مشاهدات میدانی این تیم نقش پررنگ HIO_3 را بر هسته زایی و تشکیل ذرات CCN ثابت

طلای سیاه هیر کانی در چنگ قاچاقچیان



جنگل‌های هیرکانی، به‌عنوان یکی از قدیمی‌ترین اکوسیستم‌های جنگلی جهان، نقش حیاتی در حفظ تنوع زیستی، تعادل اکولوژیکی و جلوگیری از فرسایش خاک دارند و منبع ارزشمندی برای محصولات طبیعی مانند قارچ ترافل به شمار می‌روند. با این‌حال، برداشت بی‌رویه و غیرقانونی «طلای سیاه»، تهدیدی جدی برای این اکوسیستم شکننده محسوب می‌شود. به گزارش ایرنا، قارچ ترافل، به‌ویژه نوع سیاه آن، به دلیل طعم خاص و ارزش اقتصادی بالا (تا ۱۵۳ میلیون تومان به ازای هر کیلوگرم در بازارهای بین‌المللی) همواره مورد توجه قاچاقچیان بوده است. برداشت غیراصولی این قارچ، که در عمق پنج تا ۳۰ سانتی‌متری خاک و در مجاورت ریشه درختان رشد می‌کند، با استفاده از ابزارهایی مانند بیلچه و چنگک انجام می‌شود که این روش‌ها به ریشه درختان، نهال‌های کوچک و ساختار خاک جنگل آسیب رسانده و باعث فرسایش خاک، کاهش زادآوری طبیعی و حتی خشک شدن درختان می‌شوند. به گفته سیده‌معصومه زمانی، قارچ‌شناس مرکز تحقیقات جنگل و مراتع کشور، ادامه این روند می‌تواند به کاهش تولید مثل قارچ و در نهایت انقراض آن در طبیعت منجر شود که پیامدهای جبران‌ناپذیری برای اکوسیستم جنگل‌های هیرکانی به دنبال خواهد داشت. فرمانده انتظامی کلاله در تشریح عملیات اخیر این نیرو گفت: در عملیاتی هدفمند، مأموران نیروی انتظامی کلاله با هوشیاری و همکاری یگان حفاظت منابع طبیعی، موفق به توقیف دو دستگاه خودروی پراید و یک دستگاه پژو شدند که در مجموع بیش از ۱۰۰ کیلوگرم قارچ ترافل قاچاق از آن‌ها کشف شد. سیدخلیل هاشمی اظهار کرد: در این عملیات، سه متهم دستگیر و به مراجع قضایی معرفی شدند. وی تأکید کرد: برداشت قارچ ترافل نه‌تنها بذرها و نهال‌های کوچک درختان را نابود می‌کند، بلکه نظم خاک جنگل را برهم زده و باعث سست شدن و

فرسایش آن می‌شود که در نهایت به خشک شدن درختان منجر خواهد شد. وی از شهروندان خواست در صورت مشاهده هرگونه فعالیت غیرقانونی قاچاقچیان، مراتب را از طریق سامانه ۱۱۰ به پلیس اطلاع دهند. این عملیات تنها نمونه‌ای از تلاش‌های مستمر برای مقابله با قاچاق قارچ ترافل است. هفته گذشته نیز در عملیاتی مشابه در استان همجوار، چهار دستگاه خودروی سواری حامل ۳۲۱ کیلوگرم قارچ ترافل که از گلستان به مقصد تهران در حال انتقال بودند، توقیف شدند. این رویدادها نشان‌دهنده روند روبه‌رشد قاچاق این محصول و ضرورت اتخاذ اقدامات قاطع برای مهار آن است. کاهش فشار بر جنگل‌های هیرکانی و جلوگیری از برداشت غیرقانونی قارچ ترافل، نیازمند اتخاذ روش‌های مانند کشت قارچ ترافل در گلخانه، آموزش و صدور مجوز برداشت قانونی، تقویت نظارت و برخورد قضایی، آگاهی‌بخشی به جوامع محلی، همکاری بین‌المللی برای کنترل قاچاق است. یکی از راهکارهای پایدار

برای کاهش برداشت غیرقانونی، توسعه کشت قارچ ترافل در محیط‌های کنترل‌شده مانند گلخانه‌هاست. استفاده از تجهیزات مدرن نظیر هیت‌رهای صنعتی، دستگاه‌های کنترل دما و رطوبت و هواسازها می‌تواند شرایط بهینه برای رشد این قارچ را فراهم کند. این روش نه‌تنها فشار بر منابع طبیعی را کاهش می‌دهد، بلکه با ایجاد فرصت‌های شغلی پایدار، معیشت جوامع محلی را بهبود می‌بخشد. به‌عنوان مثال، در اسپانیا، کشت ترافل سیاه با آماده‌سازی خاک و کاشت درختان میزبان مانند بلوط و فندق با موفقیت انجام شده و پس از پنج تا هفت سال محصول‌دهی داشته است. سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری گلستان طرحی برای آموزش بهره‌برداران و صدور مجوزهای قانونی برداشت قارچ ترافل ارائه کرد. این طرح با آموزش روش‌های اصولی برداشت و تولید نهال‌های جنگلی با ریشه‌های حاوی بذر قارچ ترافل، می‌تواند به کاهش تخریب جنگل‌ها کمک کند. این رویکرد نیازمند همکاری بین سازمان‌های

دولتی، جوامع محلی و کارشناسان جنگلداری است. تقویت نظارت بر مناطق جنگلی با استفاده از گشت‌های منظم یگان حفاظت منابع طبیعی و نیروی انتظامی، همراه با استفاده از فناوری‌هایی مانند پهپادها و دوربین‌های مداربسته راهکار دیگری است که می‌تواند از برداشت غیرقانونی جلوگیری کند. همچنین، اعمال مجازات‌های سنگین‌تر برای قاچاقچیان و دلالان، به‌ویژه با توجه به ارزش بالای این قارچ در بازارهای جهانی، می‌تواند بازدارندگی لازم را ایجاد کند. بسیاری از برداشت‌کنندگان قارچ ترافل به دلیل نیازهای معیشتی به این فعالیت روی می‌آورند. برنامه‌های آموزشی و آگاهی‌بخشی برای جوامع محلی، همراه با ارائه جایگزین‌های اقتصادی مانند کشت محصولات کشاورزی پایدار یا گردشگری طبیعت‌محور، می‌تواند وابستگی آن‌ها به برداشت غیرقانونی را کاهش دهد. با توجه به صادرات غیرقانونی قارچ ترافل به کشورهای اروپایی و غربی، همکاری با گمرکات بین‌المللی و تقویت تجهیزات کنترلی مانند دستگاه‌های ایکس‌ری در مرزها می‌تواند از خروج غیرقانونی این محصول جلوگیری کند. که تجربه کشف ۱۶ تن قارچ ترافل پنهان‌شده در محموله میوه در گمرک نشان‌دهنده اهمیت این موضوع است. جنگل‌های هیرکانی، به‌عنوان گنجینه‌ای جهانی، نیازمند حفاظت فوری در برابر تهدیدات ناشی از برداشت غیرقانونی قارچ ترافل هستند. عملیات اخیر نیروی انتظامی کلاله نمونه‌ای از تعهد نهادهای مسئول به حفظ این میراث طبیعی است. با این‌حال، جلوگیری از قاچاق قارچ ترافل نیازمند رویکردی جامع شامل کشت پایدار در گلخانه‌ها، آموزش بهره‌برداران، تقویت نظارت و آگاهی‌بخشی به جوامع محلی است. با اجرای این راهکارها، نه‌تنها می‌توان از تخریب جنگل‌های هیرکانی جلوگیری کرد، بلکه می‌توان این منبع ارزشمند را به فرصتی برای توسعه پایدار و بهبود معیشت جوامع محلی تبدیل نمود.

آگهی ثبتی

آگهی اختصاصی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی سال ۱۴۰۴

در اجرای ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ - آئین‌نامه اجرایی قانون مزبور مقرر می‌دارد که پرونده‌هایی که به موجب آراء هیات محترم مستقر در ثبت اسناد و املاک رامیان منجر به صدور رأی جهت صدور سند مالکیت گردیده‌اند در دو نوبت و به شرح ذیل آگهی می‌شود: ۱- رأی شماره ۱۴۰۴/۳۱۲۰۱۰۰۰۹۷۰ در پرونده کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۰۱۰۰۰۰۶۵۰ تصرفات مفروزی و مالکانه آقای مهدی آغونی فرزند علی اصغر مبنی بر صدور سند مالکیت نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۶۲۲/۹ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره فرعی از ۸- اصلی واقع در استان گلستان شهرستان رامیان بخش ۷ حوزه ثبتی رامیان که انتقال ملک بلاواسطه از مالک رسمی (خانم مرضیه احمدی احدی از ورثه مرحوم ولی احمدی دارند سند اصلاحات اراضی به شماره ۳۸۲۵۴ مورخ ۱۳۴۹/۰۷/۱۹). ۲- رأی شماره ۱۴۰۴/۳۱۲۰۱۰۰۰۰۹۸۲ در پرونده کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۰۱۰۰۰۰۶۳۹ تصرفات مفروزی و مالکانه آقای مهدی آغونی فرزند علی اصغر مبنی بر صدور سند مالکیت نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۹۸۳۴/۲ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره فرعی از ۸- اصلی واقع در استان گلستان شهرستان رامیان بخش ۷ حوزه ثبتی رامیان که انتقال ملک بلاواسطه از مالک رسمی (آقایان مصیب و جعفر و احمد و قنبر و علی و دوست محمد و خانم رقیه شهرت همگی آغونی فرزندان مرحوم قاسم آغونی دارند سند اصلاحات اراضی به شماره ۲۸۲۵۸ مورخ ۱۳۴۹/۰۲/۰۴). در صورتی که اشخاص ذی نفع به رأی اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از اولین تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را کتبا یا ذکر کلاسه پرونده به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تسلیم و رسید اخذ نمایند، معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تحویل دهد. در این صورت اقدامات ثبت، موقوف به ارائه حکم قطعی دادگاه است. در صورت عدم وصول اعتراض این اداره وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۳/۰۳ (شنبه) تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۳/۱۹ (دوشنبه) لیلا کاغذلو - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک رامیان م الف ۹۰۴۵

آگهی مناقصه عمومی فروشگاه اتکا گلستان

در نظر دارد، حفاظت و نگهداری فروشگاه اتکا مرکزی گرگان را از طریق برگزاری مناقصه عمومی در چهارچوب قرارداد به شرکت‌های حفاظتی و مراقبتی واجد شرایط واگذار نماید.

به همین منظور متقاضیان می‌توانند جهت شرکت در این مناقصه و کسب اطلاعات بیشتر از تاریخ درج آگهی به مدت ۷ روز به آدرس گرگان ابتدای خیابان شهید بهشتی جنب اداره برق واحد بازرگانی مراجعه و اسناد مربوطه را دریافت نمایند.

اتکا در رد و یا قبول پیشنهادات مختار بوده و هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

تلفن تماس: ۰۱۷۳۲۳۳۸۹۸۱

آگهی مزایده عمومی فروش کارتن خالی و ضایعات

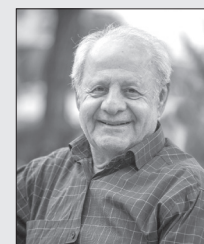
در نظر است فروش کارتن خالی و ضایعات فروشگاه‌های اتکا استان گلستان از طریق برگزاری مزایده عمومی در چهارچوب قرارداد به افراد واجد شرایط واگذار گردد.

به همین منظور متقاضیان می‌توانند جهت شرکت در این مزایده و کسب اطلاعات بیشتر از تاریخ درج آگهی به مدت ۷ روز به آدرس گرگان ابتدای خیابان شهید بهشتی جنب اداره برق، واحد بازرگانی مراجعه و اسناد مربوطه را دریافت نمایند. اتکا در رد و یا قبول پیشنهادات مختار بوده و هزینه درج آگهی به عهده برنده مزایده می‌باشد.

تلفن تماس: ۰۱۷۳۲۳۳۸۹۸۱



گذشته و آینده



مهدی سیف حسینی

چرا انسان بیشتر به آینده می اندیشد و کمتر یادی از گذشته می کند؟ مگر نمی گویند که گذشته چراغ راه آینده است، پس چگونه است که غالباً نسبت به گذشته بی اعتنا هستند؟ گذشته در حقیقت، تاریخ ما، زندگی ما و هویت ما را ساخته است. گذشته شکل زندگی امروزی را رقم زده است و این گذشته است که با خود بسیاری از خاطرات را آورده و ما زمانی که در ضمیر ناخودآگاه خود به آن سو پرتاب می شویم و بی اراده (هنگامی که در خود هستند ذهن ما) ما را به جاهایی می کشاند که بعد از دقایقی چند وقتی به خود آگاهانه خود و باز می گردیم، ناگاه نفس عمیقی می کشیم و تامل می کنیم و می گوئیم کجا بودیم، چه کسی ما را به آنجاها برد، به آن دورها به روزگاری که بکلی فراموش شده بود. اما به نگاه من ناخودآگاه در درون ذهن جستجوگر ما ناگاه چیزی را بیاد می آورد که سالها در حافظه خود جستجوگری آن را می کردیم و نمی یافتیم. گذشته انسان ها با هم متفاوت است. شاید کسی زمان خوبی را در آن دوران ها زندگی نکرده، شاید مشکلات اقتصادی و فقر بوده، شاید از کارهای ناپسندی گریخته، شاید فرزند طلاق بوده و پیوسته در خانواده جنگ و جدال دیده و همه اینها باعث شده که نمی خواهد آن روزها را به یاد بیاورد، اما مگر می شود انسان از ساختار ذهنی

خود که رفتار امروزی را شکل داده بگریزد؟ به راستی این گذشته است که شخصیت امروزین ما را ساخته، لذا چه مطلوب است که با آن در نهایت درایت کنار بیائیم و آن را از ضمیر خود پاک نسازیم. اگرچه کثیری هم هستند وقتی بیاد روزهای گذشته می افتند حسرت آن را می خورند و می گویند چه خوب بود آن روزها که صفائی همه با هم داشتند، محیط زیست پاک، طبیعت بکر، مردمانی با محبت، خانواده ای بسیار گرمی و ارزشمند که به راستی چه خوش می گذشت و حیف روزهایی که به سادگی از دست رفت. در فضای مطلوب جامعه زیست می کردیم. سفر می رفتیم. میهمانی می دادیم. کوه و جنگل از یک سو و رفتن کنار دریا در تابستان چه صفائی داشت و چه وفور نعمتی بود. از انواع مواد غذایی و کالاهای وارداتی اجناس، آنقدر پول داشتیم که نمی دانستیم چگونه باید آن را خرج کنیم. ولی افسوس به قول فروغ فرخزاد که آن روزها رفتند. آن روزهای خوب. آن روزهای سالم سرشار آن آسمان های پر از پولک. آن شاخساران پر از گیلاس و اکنون ... به راستی همه تنها، مایوس، منفرد در انتظار آینده اند. آینده ای مبهم و آری از آن جا که آینده ادامه زندگی را می سازد گویی ما به جبر باید به آینده بیاندیشیم. به فردا و فرداهای بعد. به اهدافمان، به آرزوهایمان، به برنامه هایمان که چه خواهیم

کرد. با که باشیم. چگونه امورات زندگی را تامین کنیم. چگونه سفر برویم. چگونه خوش بگذرانیم. در حوزه عمل اجتماعی و سیاسی چقدر حضور بیابیم. چقدر فعال باشیم. چقدر در میدان عمل اجتماعی خطر کنیم و ... هزاران برنامه و دیگر از شمارش خارج است. این گونه است که ما بیشتر از آن که به فکر گذشته باشیم، به آینده می اندیشیم و می خواهیم آنچه را که در پیش داریم و آنچه را که از عمر باقیمانده است، خوب بگذرانیم ولی کجا هستند غالب اندیشمندان که نه به گذشته فکر می کنند، نه به آینده و آنها فقط زمان حال را لحظات خوب زندگی می دانند و پیوسته می گویند، دم را غنیمت است. غم فردا را نخوریم. از دی که گذشت هیچ از او یاد مکن- فردا که نیامدست فریاد مکن- بر نمانده و گذشته بنیاد مکن- حالی خوش باش عمر بر باد مکن. از خیام که ابیات بسیاری هست و فلاسفه که برخی نظر به این دارند که زیستن در لحظه هاست و عجیب اینکه اشو اندیشمند معنوی می گوید در ما اصلاً مرگ نیست ما تولد و مرگ نداریم. آنچه هست زندگی در همین لحظات است که می گذرانیم. این است که می ماند و مائیم که بخود بیائیم و بیاندیشیم که نیک زیستن و نیک بودن را راه مشکلی نیست فقط کمی آگاهی، جرات و همت می خواهد.

چرا همیشه احساس سرما می کنم؟



آیا فقط شما از سرما می لرزید، در حالی که دیگران مشکلی ندارند؟ اگر این حس سرما به دمای محیط ربطی ندارد و مداوم آزارتان می دهد، احتمالاً نشانه ای از یک مشکل سلامتی پنهان است. در حالی که گاهی اوقات احساس سرما طبیعی است، اما تکرار و شدت آن می تواند جلی باشد. به گزارش ایرنا زندگی، احساس سرما در فصل زمستان، واکنشی طبیعی و سازگارانه از سوی بدن در برابر کاهش دماست. بدن برای حفظ دمای داخلی ثابت، انرژی بیشتری صرف می کند و این می تواند منجر به احساس سرما شود. با این حال، اگر در دمای معمولی و شرایطی که دیگران احساس سرما نمی کنند، شما به طور مداوم احساس سرما می کنید، این حس می تواند نشانه ای از وجود مشکلات زمینه ای در سلامتی شما باشد. نادیده گرفتن این علائم می تواند عواقب جدی تری به همراه داشته باشد، چرا که بدن در حال ارسال پیامی برای شماست. این نوع احساس سرمای مزمن و غیرطبیعی، نباید به سادگی نادیده گرفته شود. عوامل متعددی می توانند در ایجاد این حس نقش داشته باشند. از کم خونی و مشکلات تیروئید گرفته تا اختلالات گردش خون و حتی کمبود برخی ویتامین ها و مواد معدنی، همگی می توانند باعث شوند که بدن شما به طور مداوم احساس سرما کند. شناسایی علت اصلی این مشکل، قدم اول در جهت درمان و بهبود کیفیت زندگی شماست. در این میان، توجه به سایر علائم و نشانه هایی که همراه با احساس سرما تجربه می کنید، اهمیت زیادی دارد. خستگی، ضعف، رنگ پریدگی پوست، بی حسی یا سوزن سوزن شدن در اندام ها، تغییرات در وزن و اشتها، ریزش مو و خشکی پوست، همگی می توانند سرنخ هایی ارزشمند برای تشخیص مشکل اصلی باشند. در این مطلب، به بررسی چند دلیل رایج و مهم می پردازیم که توضیح می دهند چرا احساس سرمای بیش از حد ممکن است همواره بخشی از وجود شما باشد.

۱- اختلالات گردش خون و خون رسانی ضعیف

یکی از دلایل اصلی احساس سرما، اختلالات گردش خون است. اگر جریان خون در بدن به درستی جریان پیدا نکند، ممکن است افراد احساس سرما کنند. این مشکل می تواند به دلایلی مانند بیماری های قلبی، فشار خون پایین یا حتی نشستن در وضعیت ثابت برای مدت طولانی ایجاد شود. در این حالت، خون به خوبی به اندام ها و قسمت های مختلف بدن نمی رسد و افراد احساس سرما در دست ها، پاها و حتی بدن خود دارند.

۲- کم خونی و سطح پایین هموگلوبین

کم خونی یکی دیگر از عوامل رایج در احساس سرماست. در این وضعیت، سطح هموگلوبین در خون پایین است و بدن به اندازه کافی قادر به حمل اکسیژن به بافت ها و اعضای مختلف نیست. این کمبود اکسیژن می تواند باعث احساس سردی و بی حالی در افراد شود. اگر به طور مداوم احساس سرما می کنید و علائم دیگری مثل خستگی شدید یا زنگ پریدگی دارید، ممکن است به کم خونی مبتلا باشید و بهتر است با پزشک مشورت کنید.

۳- اختلالات غده تیروئید (هایپوتیروئیدیسم)

غده تیروئید نقش مهمی در تنظیم دمای بدن و متابولیسم دارد. زمانی که غده تیروئید به درستی عمل نمی کند و مقدار هورمون تیروئید کاهش می یابد، می تواند باعث هایپوتیروئیدیسم (کم کاری تیروئید) شود. یکی از علائم شایع این بیماری، احساس سرما به طور مداوم است. اگر علاوه بر احساس سرما، علائمی مانند خشکی پوست، خستگی، افزایش وزن یا ضعف عضلانی را تجربه می کنید، ممکن است دچار اختلالات تیروئید شده باشید و نیاز به بررسی پزشکی داشته باشید.

۴- کمبود ویتامین ها و مواد معدنی

کمبود برخی از ویتامین ها و مواد معدنی مانند ویتامین D، آهن و منیزیم می تواند موجب احساس سرما شود. این مواد مغذی نقش مهمی در سلامت عمومی بدن و عملکرد صحیح سیستم ایمنی دارند. به ویژه کمبود ویتامین D در فصل های سرد یا در افرادی که مدت زیادی در محیط های بسته و کم نور هستند، شایع است و می تواند باعث سردی و ضعف عمومی شود. مصرف مکمل ها یا اصلاح رژیم غذایی با مواد غذایی غنی از این ویتامین ها و مواد معدنی می تواند کمک کننده باشد.

۵- استرس و اضطراب

استرس و اضطراب نیز می توانند یکی از دلایل احساس سرما باشند. در مواقع استرس، بدن هورمون های خاصی ترشح می کند که می تواند دمای بدن را کاهش دهد و در نتیجه احساس سرما ایجاد کند. همچنین، استرس مزمن می تواند تأثیرات منفی بر سیستم عصبی و گردش خون داشته باشد، که در نهایت منجر به احساس سردی در بدن می شود. مدیریت استرس از طریق تکنیک های آرام سازی، یوگا یا مدیتیشن می تواند به کاهش این احساس کمک کند.

۶- افزایش حساسیت به سرما (سندرم رینود)

سندرم رینود یک اختلال عروقی است که در آن عروق کوچک به طور غیرطبیعی به سرما یا استرس واکنش نشان می دهند و باعث محدود شدن جریان خون به دست ها و پاها می شود. این واکنش می تواند منجر به احساس سردی شدید در این نواحی شود. این مشکل در برخی افراد می تواند به طور مزمن رخ دهد و نیاز به درمان های خاص داشته باشد.

۷- سایر عوامل فیزیکی و محیطی

در برخی مواقع، احساس سرمای می تواند ناشی از عوامل محیطی باشد. به عنوان مثال، در معرض باد سرد یا تغییرات دمای ناگهانی قرار گرفتن می تواند باعث سرما خوردن و احساس سردی در بدن شود. همچنین، بیماری هایی مانند آنفولانزا یا سرماخوردگی می توانند علائمی مشابه سرما را ایجاد کنند.

راهکارهای مقابله با احساس سرما

اگر شما هم همیشه احساس سرما می کنید، می توانید با رعایت نکات زیر به بهبود وضعیت خود کمک کنید: پوشیدن لباس های گرم: استفاده از لایه های مختلف لباس به ویژه در فصول سرد می تواند به حفظ دمای بدن کمک کند. ورزش منظم: فعالیت بدنی باعث بهبود گردش خون و افزایش دمای بدن می شود. حداقل روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی یا ورزش های سبک انجام دهید. اصلاح رژیم غذایی: مصرف مواد غذایی غنی از آهن، ویتامین D و سایر مواد معدنی می تواند به رفع مشکل سرما کمک کند. غذاهای حاوی سبزیجات برگ سبز، گوشت قرمز، ماهی چرب و محصولات لبنی را در رژیم غذایی خود بگنجانید. استراحت و خواب کافی: خواب کافی و استراحت به بدن کمک می کند تا دمای طبیعی خود را حفظ کند و به شما انرژی بدهد. مدیریت استرس: استفاده از تکنیک های آرام سازی مانند تنفس عمیق یا یوگا می تواند در کاهش استرس و جلوگیری از احساس سرما موثر باشد. احساس سرما می تواند به دلایل مختلفی در بدن ایجاد شود، از مشکلات پزشکی مانند کم خونی و اختلالات تیروئید گرفته تا عوامل محیطی یا استرس. برای شناسایی علت دقیق آن و یافتن راهکارهای مناسب، مهم است که به تغییرات دیگر در بدن خود توجه کنید و در صورت نیاز به پزشک مراجعه کنید. رعایت نکات ساده ای مانند پوشیدن لباس های گرم، ورزش منظم و اصلاح رژیم غذایی می تواند در کاهش این احساس کمک کننده باشد.