

گلشن مهر

۲



بازاندیشی در راهبردهای صلح آمیز
برای ایران امروز



۲



ارائه بیش از ۱۰۰۰ خدمت دندانپزشکی
در اردوی جهادی



۳



مالیات رکن توسعه
گلستان است



ادبیات
کودک و نوجوان



«۴-۵»

تکاتی که باید هنگام تهیه غذای ندی رعایت کرد



«۷»

چگونه از عواقب گرد و غبار در امان بمانیم؟



«۸»

یادداشت اول

تحلیل محرم

■ با مسوولیت سردیر

محرم است و سوگنامه عاشورا در کربلا به خون نشسته است و این روزها زینب (س) قافله سالار کاروان حسینیان شده است و بار سنگین پیامبری را به دوش می کشد، یک بانو رسالت همه تاریخ را به دوش گرفته است تا نگذارد تاریخ تحریف شود درباره حائنه شهادت امام مظلوم (ع) تا به امروز تحلیل های متفاوتی ارائه شده است، برخی آن را تقدیر الهی دانسته اند و گفته اند امام برای نجات جامعه اسلامی دانسته خود را به ورطه بلا انداخت و تن به شهادت خود و همراهانش داد تا اسلام باقی بماند که ان الله شا ان یراک قتیلا برخی دیگر نگاهی دنیایی تر به حادثه داشته اند و معتقدند با توجه به درخواست اهالی کوفه و بیم ترور امام بدست عمال حکومت ایشان ناگزیر راه خود را که همانا کسب قدرت مشروع بود را انتخاب کرد و چنانچه ترک عهد کوفیان نبود امروز جامعه اسلامی نوع دیگری از زندگی را تجربه می کرد اما بر هر کلام که از این دو دیدگاه، نقدها و نکته هایی وارد است که خارج از این مجال است. ولی آنچه به هر حال اتفاق افتاد شهادت امام و یارانش در کربلا بود اتفاقی که تمام تاریخ اسلامی را تحت تاثیر قرار داد و از آن زمان مسلمانان در محرم به سوگ می نشینند. نکته پراهمیتی که باید در این روزها به آن یادآوری کرد توجه به متون معتبر بازمانده از امام حسین (ع) از ابتدای امامت و سپس هجرت به سوی کوفه تا روز شهادت در کربلاست که ترسیمی از رسم الخط فغنی آن امام در برابر اتفاقات بوده است، کلمات امام (ع) که خطبه منا که کبار صحابه حضور داشتند و سپس خطبه های آن امام در موقف های متعدد بین مکه تا کربلا در حوادث مختلف آن چنان گویا و روشن است که جای هیچ تحریف و تحلیل نابجایی بر جای نمی گذارد، در این کلمات راهبردها، برنامه ها و اندیشه های امام در برخورد با اتفاقات چنان آشکار است که می توان مسیری شفاف برای توسعه جامعه اسلامی را از آن استنتاج کرد امام حسین (ع) در این سخنان در باره امر به معروف و نهی از منکر، حقوق مردم، آزادی، دین داری، سنت رسول الله (ص)، احترام به انسان و سخن گفته است و به مسلمانان راه را نشان داده است باری شرط حسینی بودن مطالعه این متون و عمل به آنهاست. اینکه که یک دهه برای امام آزادگان به سرو صورت زده ایم خوب است کمی هم در اندیشه ها و بنیان های دیدگاههای آن بزرگ تامل کنیم.

کشاورزان قربانی بازار یابی سستی



فاطمه سراوانی- گلستان، با خاک حاصلخیز و دستان پرتوان کشاورزان، سفره رنگینی از محصولات کشاورزی را پیش روی کشور گسترانده است. اما این سفره، آن گونه که باید، کام کشاورزان را شیرین نمی کند. چالش های بازاریابی محصولات کشاورزی در گلستان، داستانی پر غصه از فرصت های از دست رفته و امیدهای خزان زده است. کشاورز، با بذرافشانی عشق و امید، دل خاک را می شکافد و محصولی می رویاند که نه تنها قوت لایموت خود، بلکه رزق و روزی هموطنانش را نیز تامین می کند. اما در پیچ و خم بازار، این زحمت و تلاش، اغلب نادیده گرفته می شود. نبود بازارهای مدرن و مجهز، اولین سد در راه رونق کشاورزی استان است. بازاریابی که قرار بود محل تلاقی تولیدکننده و مصرف کننده باشند، به جولانگاه واسطه هایی بدل شده اند که با کمترین زحمت، بیشترین سود را به جیب می زنند. کشاورز، ناگزیر از فروش محصولش به دلالان با قیمت های ناچیز است و مصرف کننده، مجبور به پرداخت بهایی گزاف، این چرخه معیوب، جز ناامیدی و دلسردی برای کشاورزان، حاصلی

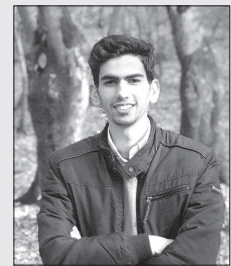
ندارد. در دنیای رقابتی امروز، بسته بندی، شناسنامه محصول است. اما دریغ که محصولات کشاورزی گلستان، اغلب در بسته بندی های نامناسب و بی هویت عرضه می شوند. این بی توجهی، نه تنها ماندگاری محصولات را کاهش می دهد، بلکه فرصت های طلایی صادرات را نیز از بین می برد. تصور کنید توت فرنگی سرخ گلستان، در جعبه ای شکلی و چشم نواز، میهمان بازارهای جهانی شود. چه سود سرشاری عاید کشاورزان خواهد شد! کمبود صنایع فرآوری نیز زخم کهنه ای بر پیکر کشاورزی گلستان است. بیشتر

و اما چه می توان کرد؟ برای رهایی از این چالش ها، نیازمند تغییر نگرش و رویکردی جامع هستیم، باید بازاریابی ایجاد کنیم که کشاورزان بتوانند محصولات خود را به صورت مستقیم و بدون واسطه عرضه کنند. همچنین با ارائه تسهیلات و مشوق های لازم، زمینه را برای توسعه صنایع فرآوری در استان فراهم کنیم، کشاورزان را با شیوه های نوین بازاریابی آشنا کنیم و مهارت های لازم را به آن ها آموزش دهیم، با نظارت دقیق بر زنجیره تامین، از اجحاف واسطه ها جلوگیری کنیم و با ایجاد پلتفرم های آنلاین، کشاورزان را به بازار جهانی متصل کنیم. به امید آن روز که دغدغه های معیشتی از چهره کشاورزان گلستانی رخت برندند و لبخند رضایت، جایگزین نگرانی های امروز شود. روزی که کشاورزی نه فقط یک شغل، بلکه نمادی از افتخار و تعلق خاطر برای هر گلستانی باشد. با همت و همدلی می توانیم، بذر امید را در دل های کشاورزان بکاریم و با رفع چالش های بازاریابی، رونقی دوباره به سفره های این قشر تلاشگر و همه ی مردم هدیه دهیم. باشد که گلستان، همچنان نگین درخشان کشاورزی ایران باقی بماند.

در آغاز باید اذعان کرد که دانش ما درباره جنگ بیش از صلح است؛ و این خود طبیعی می‌نماید، همان‌گونه که در علم پزشکی، بیماری‌ها بیش از وضعیت سلامت مورد بررسی قرار گرفته‌اند. صلح همچون سلامت، وضعی مستمر و پایدار است، در حالی که جنگ همچون بیماری، رخدادی ناگهانی و گسسته در زندگی جوامع انسانی است. شاید به همین دلیل باشد که تاریخ بشر آکنده از مطالعه و بازگویی جنگ‌هاست، نه آرامش‌ها. در نظریه‌های مرتبط با صلح، به طور کلی دو نوع از صلح را می‌توان از یکدیگر متمایز ساخت: صلح منفی و صلح مثبت. صلح منفی به معنای فقدان آشکار جنگ و درگیری نظامی میان دولت‌هاست؛ در حالی که صلح مثبت بر وجود همکاری، احترام متقابل، توسعه روابط انسانی و اقتصادی و تلاش برای درک متقابل دلالت دارد. روشن است که آنچه در طرح‌ها و کوشش‌های پایدار برای صلح مدنظر بوده، صلح مثبت است. با این حال، حفظ صلح در جهان امروز عمدتاً مرهون ایجاد سازوکارهایی برای جلوگیری از جنگ است؛ نه صرفاً احساسات یا آرمان‌گرایی. یکی از مهم‌ترین این سازوکارها، افزایش همبستگی متقابل و پذیرش تقسیم کار بین‌المللی است. بر اساس این دیدگاه، هر چه کشورها بیشتر در تقسیم کار جهانی مشارکت داشته باشند، احتمال درگیری نظامی میان آن‌ها کمتر خواهد شد. چرا که وابستگی متقابل اقتصادی و تجاری، عاملی بازدارنده در برابر جنگ است و صلح را به یک

«

بازاندیشی در راهبردهای صلح آمیز برای ایران امروز



صادق مکتبی

ضرورت عقلانی برای بقا و پیشرفت تبدیل می‌کند. در همین زمینه، لودویگ فون میزس، اقتصاددان اتریشی، می‌نویسد: «هرکسی که سود تقسیم کار را شناخته باشد، نیک می‌داند که جنگ چه آسیبی برای تکامل تمدن بشر در پی دارد.» پذیرش تقسیم کار، انسان را از موجودی خودبسند و منزوی، به موجودی اجتماعی و وابسته به دیگران بدل می‌سازد. این وابستگی، به جای آن‌که ضعف باشد، می‌تواند زمینه‌ای برای صلح، همکاری و همزیستی سازنده باشد. در همین چارچوب، اگر بخواهیم به صلح در منطقه خاورمیانه و به‌ویژه در روابط ایران با آمریکا بیندیشیم، نیازمند عبور از نگاه‌های صرفاً ایدئولوژیک و ورود به عرصه عقلانیت استراتژیک و منافع متقابل هستیم. واقعیت آن است که استمرار دشمنی‌های بلندمدت، اگر پشتوانه‌ای در منافع ملی نداشته باشد، نه‌تنها سازنده نیست، بلکه فرساینده و ویرانگر است. در این راستا، نکات زیر قابل تأمل است:

۱- بازتعریف سیاست خارجی بر مبنای منافع ملی: تقابل با آمریکا برای دهه‌ها به‌عنوان یک اصل ایدئولوژیک در سیاست رسمی جمهوری اسلامی تثبیت شده، اما آیا این تقابل توانسته برای مردم ایران امنیت، رفاه، یا توسعه به‌همراه آورد؟ اگر پاسخ منفی است، پس زمان آن فرا رسیده تا منافع واقعی مردم، به‌ویژه نسل‌های جوان، مبنای سیاست‌گذاری شود.

۲- استفاده از قدرت اقتصاد برای تضمین صلح: همان‌گونه که میزس و دیگر نظریه‌پردازان لیبرال تأکید

«

آقای استاندار حواستان کجاست



نصرت میرعرب رضی

آقای استاندار چرا اینقدر از نماینده‌ها حساب می‌برید؟! معرفی آقای پژوهش به عنوان معاون عمرانی شهرستان آزادشهر که در سکوت کامل انجام شد به چه دلیل بود؟ مگر شما اعلام نکرده بودید که برای فرمانداری‌ها فقط از کسانی که وزارت کشور هستند می‌توان استفاده کرد. چطور از آموزش و پرورش به پشتوانه‌ی جناب نماینده وارد فرمانداری میشوند؟! نماینده‌ی محترم شهرستان آزادشهر جناب آقای قائم مقام؛ شما هفت ماه از وقت خود را به جای انجام وظیفه، معطوف به، به انجام رساندن همین کار کردید تا نیروی خود را بر سر کار بگذارید! این در حالیست که از مدتی که نماینده شده اید فقط سه بار به کربلا مشرف شده اید! پس کی وقت کردید که به مردمان خود که خادم آنها هستید رسیدگی کنید؟! چه آورده ای برای شهرستان آزادشهر داشتید؟

کرده‌اند، صلح پایدار از دل اقتصاد می‌رود. تعامل اقتصادی و پیوندهای تجاری، کشورها را به هم گره می‌زند و امکان درگیری را کاهش می‌دهد. ایران با پیوستن تدریجی به زنجیره تولید جهانی، می‌تواند نه‌تنها سطح معیشت مردم را ارتقا دهد، بلکه خود را در جایگاهی قرار دهد که صلح برایش به نفع باشد، نه صرفاً یک شعار.

۳- گفت‌وگو به جای تقابل:

گفت‌وگو با آمریکا به‌معنای تسلیم نیست، بلکه نشانه بلوغ دیپلماتیک و قدرت مدیریت منافع ملی است. تجربه کشورهایی چون ویتنام، کوبا، و حتی کشورهای عربی منطقه نشان می‌دهد که بازگشت به گفت‌وگو، نه‌تنها ممکن است، بلکه نتایج پایدارتری نیز به‌همراه دارد.

۴- پایان دادن به دشمن‌سازی دائمی:

ساختار رسمی تبلیغاتی ایران سال‌هاست که با تصویرسازی از «دشمن خارجی» تلاش کرده انسجام داخلی تولید کند؛ اما این انسجام، نه‌تنها شکننده بلکه بر پایه ترس و نفرت بنا شده است. در جهان امروز، مشروعیت نظام‌ها با پاسخگویی به نیازهای واقعی مردم سنجیده می‌شود، نه دشمن‌تراشی‌های بی‌پایان. در نهایت، صلح نه یک ضعف است و نه یک امتیازدهی، بلکه یک انتخاب هوشمندانه برای آینده‌ای پایدار است. همان‌گونه که سلامتی از بیماری برتر است، صلح نیز بر جنگ اولویت دارد. جهان امروز، دنیای تعامل و پیوند است، نه نفرت و تقابل. ایران نیز، اگر بخواهد جایگاهی درخورد در این جهان داشته باشد، باید به جای «مقاومت دائم»، به سوی «همزیستی پایدار» گام بردارد.

چطور می‌شود که هر زمان برای هر پستی در آزادشهر نیروی محلی انتخاب می‌شود، جناب نماینده سریعاً از طریق وزارت خانه‌ها با نفوذ غیر قانونی اعمال قدرت میکند و نیروهای خود را جایگزین میکنند! مگر مقام معظم رهبری نفرموده اند که نمایندگان حق دخالت در امور ادارات را ندارند؟! چطور خود را ملتزم به ولایت فقیه میدانید که اینگونه رفتار میکنید؟

آقای قائم مقام شما ادامه دهنده‌ی راه جناب اربابی نباشید که بیست‌سال‌بین محلی‌هاوسبستانی‌ها تفرقه انداخت. امیدوارم در این بحران کشور شما به دنبال آرامش برای تمام مردم شهرستان و کشور باشید نه ایجاد تفرقه.

رئیس ستاد دکتر پزشکيان
در شهرستان آزادشهر

خبر

طبخ ۷۲ دیگ غذای نذری در گرگان



دبیر ستاد ملی نذرواره حسینی در گلستان از طبخ ۷۲ دیگ غذای نذری در گرگان خبر داد و گفت: امسال مراسم‌های عزاداری با تمرکز بر مشارکت خانوادگی برگزار می‌شود. به گزارش مهر، ابوالفضل بخشینانی ضمن عرض تسلیت به مناسبت ایام شهادت امام حسین (ع) و یاران باوفایش، از برگزاری گسترده برنامه‌های اطعام حسینی در دهه اول محرم خبر داد. وی افزود: امسال پنجمین سالی است که ستاد نذرواره حسینی در سطح کشور در ۷۲ شهر به‌صورت هم‌زمان اقدام به پخت غذای نذری ۷۲ دیگ می‌کند. در پی این اقدام بیش از ۷۲ هزار وعده غذا در بین عزاداران توزیع خواهد شد. بخشینانی با اشاره به اینکه بیش از ۱۰ هزار وعده از این اطعام تنها در گرگان و در روز سیزدهم محرم سومین روز شهادت یاران امام حسین توزیع می‌شود، اظهار کرد: بخشی از این غذا نیز در محلات کم‌برخوردار گرگان توزیع خواهد شد. وی همچنین از برگزاری کاروان نمادین اسرای کربلا برای سیزدهمین سال متوالی در گرگان خبر داد و گفت: این کاروان از مقابل مدرسه شیخ فضل‌الله واقع در استرآبادی حرکت کرده و با عبور از خیابان شهدا به امامزاده عبدالله می‌رسد. اجرای این برنامه را گروه تعزیه انبار لوم به عهده دارد و مراسم پایانی به‌صورت متمرکز در خیابان شهدا و با مشارکت خانواده‌ها برگزار می‌شود.

ارائه بیش از ۱۰۰۰ خدمت دندانپزشکی در اردوی جهادی



طرح با رویکرد خدمت‌بی‌منت اجرا شده است، اظهار کرد: همکاری دستگاه‌های مختلف نقش مؤثری در اجرای موفق این برنامه داشت. وی خاطرنشان کرد: نهادهای چون کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان گرگان، معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی گلستان، معاونت بهداشتی دانشگاه، بسیج جامعه پزشکی استان گلستان، قرارگاه جهادی سلامت بنیاد برکت، اداره کل اوقاف و امور خیریه استان گلستان و تولیت آستان مقدس امامزاده عبدالله گرگان در این طرح مشارکت داشتند. مسئول گروه جهادی مشکلات در پایان تاکید کرد: اجرای اینگونه طرح‌ها با هدف کاهش هزینه‌های درمانی اقشار کم‌برخوردار و ترویج فرهنگ جهاد و ایثار ادامه خواهد یافت.

دهان و دندان، معاینه و تشخیص، رادیوگرافی، کشیدن دندان و جراحی، ترمیم، عصب‌کشی و جرم‌گیری به صورت رایگان به مراجعان ارائه شد. ساورچمنی با بیان اینکه این

به مردم مناطق حاشیه‌ای شهر گرگان و زائران و عزاداران حسینی برگزار شد. وی افزود: در جریان این اردو، بیش از هزار خدمت درمانی و آموزشی شامل آموزش بهداشت

کارشناس فعالیت‌های جهادی دانشگاه علوم پزشکی گلستان از برگزاری اردوی جهادی سه‌روزه دندانپزشکی در گرگان خبر داد و گفت: در این مدت بیش از هزار خدمت به مردم ارائه شد. به گزارش روابط عمومی، حسن ساورچمنی اظهار کرد: اردوی جهادی درمانی دندانپزشکی گروه مشکلات گلستان، به مدت سه روز و به مناسبت ایام شهادت حضرت اباعبدالله الحسین (ع) و گرامیداشت شهادی اقتدار ایران، در شبستان حضرت زینب (س) آستان مقدس امامزاده عبدالله گرگان برگزار شد. مسئول گروه جهادی مشکلات گفت: این اردو در روزهای جمعه، شنبه و یکشنبه با مشارکت بیش از ۶۰ نفر از نیروهای جهادی حوزه درمان، با هدف ارائه خدمات رایگان دندانپزشکی



نفوذ، پروسه پیچیده



محمد نادری ملکشاه

"نفوذ" پدیده‌ای به‌مراتب پیچیده‌تر، چندلایه‌تر، راهبردی‌تر و فراتر از جاسوس‌فرستی متعارف است؛ تا آنجا که نمی‌توان آن را صرفاً به نمونه‌های سطحی مانند اعزام جاسوس برای گردآوری اطلاعات یا عملیات خرابکارانه تقلیل داد. پدیده "نفوذ" تنها به ورود فرد یا افراد به درون یک سازمان یا نهاد و یا ساختار خلاصه نمی‌شود. "نفوذ" در حقیقت، "تأثیرگذاری هدفمند بر روندهای سیاسی، امنیتی، اقتصادی و... یک کشور، حاکمیت سازمان و یا حزب و تشکلات" است. "هدف باز نفوذ"، "تسلط و شکل‌دهی به قدرت و دگرگونی سازوکارهای تصمیم‌گیری" در حوزه‌های مختلف "به نفع دولت‌های خارجی و بیگانه" است. "نفوذ" در سطوح و مراتب گوناگونی ظهور می‌یابد؛ یکی از شاخص‌ترین اشکال آن، "نفوذ هدفمند و پنهان" است که با قصد "تخریب ساختاری" و "تسلط کامل" بر یک کشور، حاکمیت، سازمان، نهاد یا حزب

سیاسی بدون برجای‌گذاری ردپای آشکار اعمال می‌گردد. "نفوذگران"، "بابه‌کارگیری توانمندی‌ها و ظرفیت‌های درون خود حاکمیت، دستگاه‌ها و یا ساختارهای تصمیم‌ساز"، تلاش می‌کنند تا خواسته‌های خود را "قانونی" و "مجاز" پیش ببرند. نکته کلیدی اینجاست که آن‌ها این خواسته‌ها را "به شکلی ظاهری و نمایشی، همسو و همراه با همگام با خواست عمومی همان دولت‌ها، ارگان‌ها و تشکلات" نشان می‌دهند و پیش می‌روند. "نفوذگران، چهره‌ای کاملاً وفادار و ایدئولوژیک از خود نشان می‌دهند"، "آن‌ها خود را همراه و همسو با حاکمیت، نهادها، احزاب یا سازمان‌ها" جا می‌زنند. "نفوذی‌ها"، "عمداً با شخصیت‌ها، گروه‌ها و نهادهای وابسته به حاکمیت، دولت و یا تشکلات رابطه نزدیک و دوستانه برقرار می‌کنند" و حتی "پیایی و با شدت‌درباره "نفوذ دشمن و یا غیر خودی" و "راه‌های مقابله با آن" و "چگونگی مبارزه" سخن می‌گویند.

این رفتارها، دو هدف دارد:

- ۱- "ایمن و مصون ماندن از اتهام و سوءظن"،
 - ۲- "جلب و حمایت نیروهای اجتماعی خاص".
- "نفوذی‌ها" آن‌قدر خود را "شبیه وفاداران جان‌برکف و ایدئولوژیست‌های حاکمیتی و تشکلاتی و حزبی" می‌سازند و آن‌قدر در مخالفت‌نمایی با دشمنان اغراق می‌کنند که "به ندرت کسی و یا ارگانی به آن‌ها شک و بدگمانی می‌برد". همین امر اراده آن‌ها را گستاخ‌تر و مطمئن‌تر معطوف به هدفشان می‌کند. هدف استراتژی نفوذی‌ها؛ قبضه کردن "مسئولیت‌های امنیتی و فراامنیتی" یک کشور یا دولت و یا یک سازمان و یا یک حزب است. آن‌ها می‌کوشند "مسئولیت مبارزه با نفوذ دشمن" را خود یا عواملشان به دست بگیرند. سپس؛ "شبکه نفوذ خود را گسترش می‌دهند"، عواملشان را در رأس پست‌های حساس (به‌ویژه در حلقه‌های مشاوره‌ان موثر اصلی) می‌گمارند. و "عرصه‌های قدرت را تسخیر می‌کنند"، با این اقدام، حوزه‌های کلیدی را تحت کنترل خود در می‌آورند. و با به‌کارگیری حربه‌های امنیتی، سیاسی، اجتماعی و فرهنگی، و به شیوه‌های مختلف به حذف نیروهای اصیل می‌پردازند؛
- ۱- افراد وفادار را، "بدنام و متهم" می‌کنند.
 - ۲- گزینه‌های شایسته را "تضعیف" می‌نمایند.
 - ۳- برای افراد موجه "تله" می‌گذارند.
- نتیجه این می‌شود که طی یک فرآیند برنامه‌ریزی‌شده، نیروهای اصیل و وفادار به کشور،

حاکمیت، حزب یا سازمان را توسط سازکارهای ظاهراً قانونی از عرصه‌های "تصمیم‌سازی" و "تصمیم‌گیری" "منزوی"، "حذف" و "کنار" می‌زنند. از مکانیسم‌های "کلیدی نفوذ"؛ "ایجاد گسست ساختاری" و "تکنیک نهادهای موازی" میان بازیگران مؤثر نظام قدرت است. پدیده "تفرقه" زمینه‌ساز "فروپاشی انسجام" و "تجزیه‌پذیری" می‌شود، و "موازی‌سازی" با ایجاد ساختارهای عملکردی تکراری، به انفکاک مأموریت‌های هم‌پوشان می‌انجامد. این دوگانه تخریبی؛ "گسست‌های راهبردی"، "حفره‌های امنیتی" و "روزنه‌های نهادی" پدید می‌آورد که بستر بهینه برای نفوذ نامرئی و عملیات پوشیده عوامل بیگانه فراهم می‌کند. "نفوذی‌ها" گاه حتی "عوامل خود را قربانی" می‌کنند تا این تصور را القا نمایند که: "تنها ما دلسوز واقعی این نظام، سازمان، حزب و تشکلات هستیم". آن‌ها سپس با "شیاع عرصه‌های قدرت از نیروهای دودپایه و وفادارنمای آن حاکمیت و یا تشکلات"، خواسته‌هایشان را گام‌به‌گام به "هسته مرکزی قدرت" تزریق می‌کنند. هرگونه مقاومت در برابر این رخنه‌گران، با "تهدیدهای داخلی و بحران‌سازی خارجی" به صورت مرموز و پیچیده سرکوب می‌گردد. و به همین علل هیچ نهادی و قدرتی یارای مقابله با آنان را نخواهد داشت. موانع کلاسیک، متعارف و سنتی مقابله با نفوذ و رخنه‌گران (غریبالگری، آموزش، نظارت، محدودیت دسترسی، شونو، یا تکیه بر باورهای دینی) نه تنها کافی نیستند، بلکه گاهی اعتماد بیش از اندازه به این نوع روش‌ها گذشته منجر به ولنگاری و رهاشدگی می‌انجامد. "نفوذ هدفمند"، "فرایندی چندلایه و گسترده" است که با پشتیبانی قدرت‌های خارجی، در پی "تسخیر هرم تصمیم‌سازی" است. این جریان طی زمان، "شبکه‌ای از نیروهای داخلی" را به‌عنوان "حامی پوش" و "پشتیبان راهبردی" خود پرورش می‌دهند. بنابراین نفوذ، هم‌زمان "هم از پشتیبانی خارجی" بهره‌مند است و "هم از عوامل داخلی جمع‌آوری و چیده شده" در ساختار قدرت کامیاب و برخوردار می‌شود. راهکارهای مؤثر رویارویی و مقابله با چنین نفوذ سازمان‌یافته‌ای "هرچند دشوار"، اما "ممکن" است:

- ۱- با وحدت نیروهای اجتماعی و جلوگیری از انحصار قدرت،
- ۲- مبارزه با فرهنگ ملوک‌الطوایفی صنفی (تقسیم‌بندی‌های گروهی) و تبعیض‌های ساختاری،

- ۳- ایجاد "چرخش مدیریتی" در انتصابات کلیدی در سطوح مختلف
 - ۴- مهارت‌انحرافات "مصلحت‌اندیشانه" افرادی‌های خاص با این اقدامات، جریان نفوذ "زمین‌گیر"، "محدود" و "قابل‌رصد" می‌شود.
- "نفوذ"، "پروسه‌ای مستمر" برای دگرگونی بنیادین حکومت‌ها، سازمان‌ها یا احزاب می‌باشد و صرفاً یک "پروژه مقطعی" و "کوتاه مدت" نیست، بلکه نوعی "مدیریت پنهان" بر "مصوبات و تصمیمات کلان" است. بنابراین، رویارویی با جریان پیچیده نفوذ نیازمند: ۱- "شناسایی دقیق، همه‌جانبه و کنترل" بر اجزای نفوذ باید انجام گیرد.
- ۲- "اقدامات هوشمندانه" توسط نیروهای امنیتی ویژه صورت پذیرد.
 - ۳- "همراهی فعال تمامی جامعه" (ملت، کارکنان سازمان یا اعضای حزب) باید در این میدان دایماً حضور و بروز داشته باشند.

تنها با این سه گام است که می‌توان نفوذ را "خنثی" و "بی‌اثر" کرد. با اتکا و سرمایه‌گذاری در سه محور کلان می‌توان نفوذ دشمن را در هر سطحی با شکست مواجه کرد:

- ۱- در سطح ملی، اعتماد کامل به "ملت" (دیفنص اصلی طرح‌های کلان ملی و حافظ تمامیت ارضی) امر مهم و حیاتی است.
- ۲- در سطح دستگاه‌ها و ادارات، اعتماد به "کارکنان دستگاه‌های اجرایی" (حامیان و نگهبانان ساختار که در آن فعالیت دارند). ضروری است.
- ۳- سطح جامعه مدنی و سندیکاها و احزاب/اعضای تشکلات صنفی-مدنی" (پشتیبانان اصلی و هواداران تحقق اهداف جمعی) می‌باشند. "حیاتی‌ترین راهبرد پادفندی" برای صیانت از ساختارها و انسجام اجتماعی ویژه هر سطح سه گانه فوق، در برابر انواع "نفوذهای سازمان‌یافته بیگانه"، "کنش‌های معارض خارجی" و "عملیات خرابکارانه عوامل معارض" به‌شمار می‌روند. پس در امنیت کلان کشور باید پیش‌از هر نهاد و ساختاری، - بعد از خداوند متعال- "اعتماد راهبردی" خود را به "احاد ملت ایران" معطوف داریم تا "تمامیت ارضی"، "حاکمیت ملی" و "ارکان کشور" در سایه‌ی این "وفاق ملی و اجتماعی"، از گزند هرگونه "تهدید بیگانه" و "رنخه نفوذ" مصون بماند. *يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ آمَنُوا*

دانش آموخته علوم سیاسی

مالیات رکن توسعه گلستان است



در آن سهمیه باشند. استاندار گلستان همچنین از فشارهای بیرونی و رویه‌های غیررسمی در

کرد: فرهنگ مالیاتی باید به‌عنوان سرمایه‌ای اجتماعی نهادینه شود تا همه اقشار جامعه

استاندار گلستان مالیات را رکن اصلی توسعه و آبادانی کشور دانست و گفت: هفته مالیات، فرصتی طلایی برای آگاه‌سازی مردم از نقش مالیات در تأمین منابع پایدار و ارتقای زیرساخت‌های عمومی، سلامت، امنیت و رفاه جامعه است. به گزارش روابط عمومی، علی‌اصغر طهماسبی همزمان با هفته مالیات در دیدار با مدیرکل و کارکنان اداره کل امور مالیاتی استان اعلام کرد: این مجموعه در سال ۱۴۰۳، با وجود چالش‌های اقتصادی و معافیت مالیاتی بخش عمده اقتصاد کشاورزی محور استان، موفق به تحقق کامل تعهدات مالیاتی شده است. وی افزود: با توجه به اینکه بیش از ۷۰ درصد اقتصاد گلستان مبتنی بر کشاورزی و مشمول معافیت مالیاتی است، این موفقیت نتیجه دقت، پیگیری و تعهد بالای بدنه کارشناسی اداره کل بود. طهماسبی بر ضرورت هوشمندسازی فرآیندهای مالیاتی و مقابله با فرار مالیاتی تأکید کرد و خواستار تقویت سامانه‌های دیجیتال برای افزایش شفافیت و عدالت مالیاتی شد. وی اظهار

وصول مالیات انتقاد کرد و خواستار استقلال و اقتدار کارکنان مالیاتی در اجرای وظایف قانونی با شفافیت کامل شد. طهماسبی هفته مالیات را فرصتی برای ترویج فرهنگ مالیاتی از طریق رسانه‌ها و تربیون‌داران دانست و گفت: رسانه‌ها می‌توانند با اطلاع‌رسانی دقیق، مردم را به این باور برسانند که مالیات پرداختی مستقیماً برای بهبود خدمات عمومی و زیرساخت‌ها هزینه می‌شود. وی همچنین بر ارتباط مؤثر با مدیران صنایع برای ایفای مسئولیت‌های اجتماعی تأکید کرد و افزود: مشارکت صنایع در فعالیت‌های اجتماعی، فرهنگی و ورزشی هزار می‌تواند خلأهای موجود را جبران کند. استاندار گلستان از تلاش‌های مدیرکل، معاونان، رؤسای ادارات شهرستانی و کارکنان امور مالیاتی قدردانی کرد و موفقیت این مجموعه را نتیجه تعهد و دقت آن‌ها دانست. وی تأکید کرد: این دستورالعمل شرایطی که ظرفیت درآمدی استان محدود است، نشان‌دهنده توانمندی و مدیریت مؤثر اداره کل امور مالیاتی گلستان است.



آزاده حسینی

جهان نباشد! خدایا آرامش را نصیبمان کن! الهی آمین! خانم حسینی جان قول میدم تمام غزل ها رو تمرین کنم.

آخرین روزهای دوازدهم انسانی



مینا کوه کن

بیست و دوم خرداد ۱۴۰۴ آخرین روز دانش آموز بودن، پایان تمامی استرس ها، امتحانات، حس ماندن و رفتن، لحظه یی که نمی‌دانی خوشحال باشی یا دلتنگ. آخرین روزهای مدرسه همیشه احساسات خاصی دارند مثل شعری که میگوید: «هر لحظه به امید فردا بودیم/ غافل ازینکه فردا هم فرداست» گمان میکنم درونم دو حس برانگیخته شده است: حس، خوشحال ازینکه کنکور و نهایی، شب زنده داری با کتاب ها، به پایان رسیده است. اما حس دیگر ناراحتی که تمامی لحظات شادی، لحظاتی که در مدرسه فکر نمی‌کردیم میگذرد اما گذشت، مخصوصاً زنگ‌های ریاضی، امتحانات سخت و بعد آن همه بچه ها با خنده و شوق از کلاس خارج می‌شدند، هماهنگ بودن بچه ها برای رهایی از امتحانات کلاسی، برگزاری جشن ها، خنده های از ته دل، روزهای بارانی که با بچه قدم می‌زدیم در حیاط مدرسه و باران مثل پتویی بود روی خاطراتمان. و در آخر: «به پایان آمد این دفتر حکایت همچنان باقی». این پایان دوازده سال تحصیل نیست بلکه شروعی برای رسیدن به اهداف بزرگ تر و شروع فصل جدیدی از زندگیست. در مدرسه خندیدیم و گریه کردیم اما رشد و پرورش پیدا کردیم و بزرگ شدیم. و دوازده سال تحصیل با تمام خاطراتش در قلبم همیشه به یادگار خواهد ماند.

آزمون



آلیرین عبدلی

با تمام شدن امتحانات چند روزی حسابی استراحت کردم. قصد دارم از اول تیر ماه به کلاس زبان بروم، برای غزل های حافظ وقت بیشتری بگذارم. البته این را بگویم اوضاع تهران خیلی خوب نیست. من کلاس موسیقی ام رو فعلا نمیروم دوست داشتم به کلاس نقاشی بروم و از اوقاتم به نحو احسن استفاده کنم. اما فعلا از شهر و دیارمون جدا شدیم و مجبور به ترک پایتخت شدیم. خدایا جنگ در

آخرین روز مدرسه



بهار جام خورشید

آخرین روز مدرسه بود مثل همیشه ساعت هفت. نرفتم این بار ساعت هشت و نیم به مدرسه رفتم. بعد امتحان با دوستانم خدافظی کردم. البته از اینکه دیگر دوستانم را نمی بینم خیلی ناراحت بودم من خیلی دوست داشتم با دوستانم به یک مدرسه بروم. در مدرسه به دلیل کم بودن دانش آموزان فقط دو همکلاسی داشتم یکی آیدا و یکی آیلین صمیمی ترین دوستم آیلین است. همین اول تابستان، خیلی دلم برایشان تنگ شده برای شیطونی ها یا با هم می‌نشستیم غیبت می کردیم یا موقع آزمون ها تقلب می کردیم و دعواها. تابستان خیلی برنامه دارم مثلا کلاس داستان نویسی بروم که الانم میرم یا کلاس حافظ خوانی انگلیسی وستور البته این کلاس ها را از الان دارم میروم من دلم واسه ی معلمم هم تنگ شده خیلی معلم بد اخلاقی بود اما باز هم دلم واسه ی دعوایی که می کرد تنگ شده کلا دلم واسه ی مدرسه تنگ شده اما با این همه ناراحتی خوش حالم هستم که دارم به یک مدرسه ی جدید میروم.

آخرین امتحان



آیسا مازندرانی

با اینکه آخرین امتحانم راحت ترین امتحان بود باز هم دوست داشتم که زود تر مدرسه تعطیل بشه به خوش گذرونی هایم برسیم و بروم پارک، دریا، بیرون و بروم کلاس های آموزشی مثل اسکیت، تکواندو، شنا، زبان، ژیمناستیک، حافظ خوانی، سفالگری، سرامیک کاری و غیره. اولش استراحت می‌کنم ولی بعد از ده روز خسته می شوم و دوست دارم که مدرسه شش ماه شش ماه باشد آیا تو دوست داری مدرسه شش ماه شش ماه باشد؟

چندلی پیش مسابقه ای را بین گلشن مهری ها مطرح کرده بودیم. «دیدار با شخصیتی از کتاب»؛ در این شماره آثار یکی از عزیزان را منتشر می کنیم و در شماره های بعدی به سایر آثار می پردازیم. شما هم این اثر را بخوانید و دیدگاه خود را در مورد این اثر یادداشت کنید و با توجه به معیارهایی که در نظر می گیرید به آن امتیاز دهید. برای انتخاب برنده امتیاز شما نیز لحاظ می گردد. بیشترین چیزی که تقریبا هر روز در مورد آن نظر می دهید، احتمالا «ناهار» است. خوشمزه است. دوستش دارم، بد مزه! دوستش ندارم! چطور میشه چنین چیزی رو به عنوان ناهار میل کرد!

معرفی خانم فاطیما عقیلی که بیشتر دوستانش سها صدایش می زند از آن دخترهای دو نام یکی در شناسنامه و یکی در جامعه. بسیار باهوش و توانمند و خلاق. از آن کتابخوان ها که کمتر کتابی مناسب سن و سالش در چشمش دور می ماند. برای اطرافیانش احتمالا گاهی سوال پیش می آید که با این هم تکاپو و شیطنت چطور موقع کتاب خواندن و یا مهم تر از همه هنگام نوشتن داستان هایش می تواند جایی بند شود و تکان نخورد و فقط بنویسد. صدایی بسیار جذاب و لطیف برای خواندن متن ها دارد. هر ماه تعداد قابل توجهی آثار از ایشان به دست ما می رسد و امسال پایه ششم دبستان را به پایان رساند. اما هنوز آثاری چاپ نشده از پایه چهارم دبستان تا کنون در نوبت دارد. با آرزوی بهترین ها برای فاطیمای گرامی. شاید در آینده نویسنده بشود یا نشود؛ تصمیم با فاطیما و سرنوشتش است؛ مهم این است که می داند چگونه از زمان خود بهره ببرد و شاد باشد. همیشه چشم به راه آثارتان هستیم.

چند آثار از فاطیما عقیلی



کار کلاسی: توصیف مطبوع از چیزی؛ طوری که مخاطب خوشش بیاد:

نقاشی را حتما تجربه کرده اید حتی با اصرار برای نمره کارنامه. اما نقاشی با آبرنگ بدون هیچ اجباری میتونه تلفیقی از آرامش و تکاپو باشه. وقتی میخوای طرح انتخاب کنی در مقابل هزاران منظره و پرتره سرگردانی و چنین به تصمیمت افتخار میکنی که میگی حتما این نقاشی را قاب می کنم و جایی جلوی چشمم روی دیوار نصب میکنم! ولی قبل از اینکه جلوی چشمت باشه یه جایی در وجودت قاب میشه چون اون موقع هنرت برات خیلی ارزشمنده! وقتی رنگ ها به هم آمیخته میشه شاید یکم حالت خراب بشه اما میتونی با یه چندتا ترفند کوچیک موضوع رو حل کنی! و حتی اگر نشد، خب یه سبک از خودت خلق می کنی و این نشانگر خلاقیت تونه! از من میشنوی حتما یه بار این سبک رو امتحان کن البته روی مقوا یا کاغذ با کیفیت چون روی کاغذی که مرغوب نباشه نقاشی آبرنگتون اونقدر خوب درنمیاد! حالا نظرتون راجع به آبرنگ چیه؟

وحی می آید، خموش

شب و روز دعایت کردم
هر دم صدايت کردم
بی تو این ویرانه دل، آباد نیست
لحظه ای جان مرا آرام نیست
هر سخن، یک راز و یک آواز
مانده ام در این راز و نیاز
که گاهی وحی می آید خموش
ای کاش یار بود، او می گفت خموش

غذای مورد علاقه ام هست/ اصلا نیست!.... و هزار و یک خوب است و خوب نیست در مورد خوراک روزانه. پیش از چاپ و خواندن همه آثار مسابقه؛ لطفا به این فکرکنید که معمولا در شبانه روز در مورد چه چیزهایی مدام در حال نظر دادن هستید؟ البته شاید نظر خود را لزوما مطرح نکنید! اما ممکن است در ذهن خود با آن درگیر باشید. در ذهن و زیانتان درگیر و مشغول نظر دادن در مورد چه چیزی هستید؟ چه امتیازی می دهید؟ این نظر دادن ها چه فایده یا زبانی ممکن است داشته باشد؟ حرف های خود را با ذکر چند مثال به صورت یادداشت یا داستان برای ما بفرستید.

زیبایی های کلاس نویسندگی تابستان ۱۴۰۳

سه سالی می شود که در کلاس های نویسندگی استاد مهربانم، شرکت می کنم. اما این تابستان با تمام تابستان هایی که طی این سه سال بودند، فرق داشت. این تابستان پر از تجربیات و دوستان جدید بود. شاید اگر در این کلاس ها شرکت نمی کردم، هیچ وقت متوجه استعداد نوشتاری ام نمی شدم. راستش در شهر من، «کردکوی» زیاد این هنر پرکاربرد به چشم نمی آید. و معمولا هر وقت اثر خود را برای دیگران می خوانی می گویند: «غیر ممکن است یک بچه این را بنویسد!» یا: «حالا چه کاربردی در زندگی دارد؟! و نمی خواهم به چیزهای ناخوشایند توجه ای داشته باشم. بگذارید با جزئیات بیشتر به تابستان سال گذشته بپردازم:

* اول از همه بخش اردو

که خیلی به آن علاقمند هستم، البته بهتره بگویم خیلییی! معمولا ما دانش آموزان در تابستان وقت زیادی برای انجام کارهای اوقات فراغت خود داریم. بنابراین هر سال، با همراهی روزنامه گلشن مهر اردویی برگزار می شود. سال گذشته به دیدار مزرعه مارال ها در شهرستان کردکوی رفتم. واقعا تاحال اینقدر با مارال ها ارتباط نداشتم و تجربه شیرینی برابرم بود. البته جای دارد از استاد عزیزم، خانم حسینی هم تشکری مفصل بکنم.

* دومین مورد، دوستان جدید!

این تابستان فکر کنم اوایل ترم مرداد دوستان جدیدی از طرف اداره ارشاد به کلاس ما پیوستند که روز بیست و یک شهریور، مراسم اختتامیه گرفتیم و از آنچه ترم مرداد داستان نوشتیم، کتابچه خلق کردیم! خلاصه، با دوستان جدید حسابی خوش گذشت و به تجربه های شیرین این تابستان اضافه شد.

* سومین مورد به سه دسته تقسیم می شود.

شوخی، خنده و هیجان.

شاید بگویید که: اینقدر در کلاس به شما خوش می گذرد؟! بله، کاملا حرفتان درست است. اما خب، وسط این همه بازی و شادی، درس و تدریس جای خود را دارد! نگران نباشید عزیزان! در هر چهارشنبه به طور فراوانی شادی می کردیم و می خندیدیم که بعد از رفتن به منزل هایمان، شاید دلمان تا چهارشنبه هفته ی بعد درد می گرفت!

* چهارمین مورد، دوستان گرامی آنلاین

خب، می‌دانم از خواندن خسته شدید اما این خواندن ادامه دارد! در این بین، کلاس ما به صورت آنلاین همزمان برگزار می شود و ما از طریق با دوستان گرامی آنلاین ارتباط داریم. همیشه در انتظار دیداری با دوستانم هستم تا از آنها بپرسم: حاضردید همیشه همه ما در کلاس حضوری شرکت کنیم و از ابتدا تا پایان فقط خوش بگذرانیم؟! دوستان عزیز و گرامی آنلاین، منتظر دیدار با شما مهربانان خواهم ماند. تابستان گذشته اصلا دمی به بطالت برابرم سپری نشد و هر لحظه اش برایم خاطره ای دلچسب بود. دوستدار همیشگی شما: فاطیما عقیلی.



دنیای بی تو



سیده زهرا علوی نژاد

آسمانم هر لحظه دارد یاد تو
ولی تو چه راحت گفתי برو
زیبایی اش را دنیا داد از دست
بعد از تو در را به روی شادی باید بست
کجا رفته ای عزیزکم
آن دنیا جای بهتریست، گُلکم؟
نازنینم رفته ای به کجا
برای نبودن می بارند ابرها
دنیای بی تو ندارد شادی
دلنگم برای آن آبادی
آبادی ای که جزئیاتش فقط بودیم ما
چرا آخرش از هم شده ایم جدا
دنیای بی تو، چه قدر غمگین
حال و روز الانم را ببین
چرا نماندی محبوب من
تو که می دانستی برایت جان می دهد این تن
ببین دنیای بی تو برآم شده چگونه
نگاه کن از اشک خیس شده برایت دو گونه
زیبای من، الهه ی ناز و شیرین
چرا از پیش من رفتی ای نازنین
دنیای دیگر، زیبایی دارد؟
آنجا هم ابری می بارد؟
مشتاقم برای آمدن به آن دنیا
برای من هم در آنجا می گیری جا؟
فقط برای دیدن تو جانانم
تو بودی تمام دین و ایمانم
دنیای بی تو نیست زیبا
از این درد فرار کنم به کجا
دنیای بی تو، مانده خاطرات اما
خنده هایت چه شیرین بود ای دلربا
می مانم در این دنیا با یاد خنده هایت
می مانم فقط با یاد شیرینی صدایت
می مانم تا دوباره تو را کنم پیدا
هر جا که باشی، برای منی ای زیبا
این دنیا و آن دنیا ندارد، عشقمان بود جاودان
چه روز غمناکی بود، تصادف آبان

صورت تا وقتی که بتونیم راهی برای برگشتنت
به دنیای خودت پیدا کنیم مجبوری تو این
دنیای پر از ماگل زندگی کنی! هی حتی
خودتم الان هیچ جادویی نداری پس...؟!
ولدمورت با خشم به آرامی گفت: «بهتره درست
صحبت کنی. من اینجا رئیس!» با بیخیالی گفتم:
«باشه باشه! حالا بیخیال این حرفا دلم میخواد چند
تا سوال ازت بپرسم. بیا درحالی که دارم اینجارو
بهت نشون میدم صحبت کنیم. من به سوالای تو
و تو به سوالای من جواب میدی!» ولدمورت هومی
به نشانه رضایت گفت و با هم به سمت یک کافی
شاپ خلوت رفتیم و سر یک میز نشستیم. اولین
سوال رو من پرسیدم: «چطور به دنیای من اومدی؟»
ولدمورت گفت درحال جنگیدن با هری پاتر بودم که
یکدفعه آسمون روشن شد و به صورت یک گردباد
وارد این مکان شدم. خودمم نمیدونم این چه جادویی!
با کنجکاوی گفتم چقدر جالب راستی چیزی
میخوری؟ دسرهای اینجا خیلی خوبه! فقط
متأسفانه تو رو نمیتونم به مدرسه یا خونه ام ببرم.
پس باید یواشکی تو رو توی خونه ببرم. ولدمورت
با بیخیالی گفت: «ماگل این وظیفته! و چیزی برای
خوردن نمیخوام فعلاً. میخوام جاهای دیگه رو
ببینم. شاید مکانی باشه که بتونم از جادو استفاده
کنم.» سرمو تکیه دادم و گفتم: «باشه پس بریم.» با
ولدمورت به مکان های مختلف شهر سر زدیم و
یواشکی چندین عکس ازش گرفتیم. یه سری روش
های تئوری جادو را ازش پرسیدم و در نهایت با
هم دوباره به کتابخانه برگشتیم مبادا چیزی افتاده
باشد. هنگامی که دوباره کتاب را برداشتیم و آن
صفحه را باز کردیم، وردی به زبان عجیب روی
کتاب نقش بست که تا آن لحظه نبوده. ولدمورت
با دقت تمام به آن ورد نگاه کرد و گفت: «درسته!»
راه برگشت همینه!» با کنجکاوی به کتاب نگاه کردم
و گفتم: «چی نوشته؟! گفت: «فقط باید این جادو
رو کسی که ابتدا کتابو به دست گرفته اجرا کنه! تا
من برگردم. پس تو باید انجامش بدی! نیازی به
چوب دستی نیست! فقط چیزی که من میگمو
تکرار کن و تصور کن که یک پرتال اطراف من
درحال شکل گرفته و جاذبه ای درون پرتال درحال
افزایشه و منو درخودش میبلعه». با دقت به حرف
های ولدمورت گوش کردم و سعی کردم که همه
را به دقت اجرا کنم. برای تمرکز بیشتر چشمانم
را بستم. هیچ صدایی به گوشم نمی رسید. ناگهان
کتابی با شدت به زمین برخورد کرد. چشمانم را باز
کردم. ولدمورت رفته بود. انگار از اول اینجا نبوده.
ولی تصاویری که از او در گوشیم داشتم نشان
میداد که او بوده. یک روز در کنار من قدم زده و با
من به کافی شاپ رفته. روزی که واقعی تر از هر
روز دیگری بود. واقعی تر! دیوانه وارتر و کوتاه تر!

پس برای اینکه توجهش را به خودم جلب کنم
با صدای نسبتاً بلندی دستهایم را به هم کوبیدم.
ولدمورت که انگار تازه متوجهم شده بود با تعجب
نگاهم کرد. چوب دستی اش را بلند کرد و به سمت
من تکان داد و وردی خواند، ولی هیچ اتفاقی نیفتاد.
پس درحالی که با پاهایم روی زمین ضرب گرفته بودم،
گفتم: خب جناب ولدمورت میخواستین چیکار کنین؟
ولدمورت چند بار دیگر هم این کار را انجام
داد؛ ولی هریار بی نتیجه بود، پس با عصبانیت
و غضبناک گفت: «هی جادوگر لعنتی چه
وردی اجرا کردی که جادوی سطح بالایی من
حتی ذره ای هم اجرا نمیشه؟! با دستم سرم را
به حالت نمایشی خاراند و گفتم: چی میگي؟
ولدی عزیز جادو چیه؟! ورد چیه؟! با هیجان
ادامه دادم: «انگار اتفاق جالبی درحال رخ دادنه»
ولدمورت با عصبانیت گفت: «هیچ جادویی
از سمت تو حس نمیکنم. تو یه ماگل
هستی؟ نکنه توی این مکان جادویی
هست که تمام جادوها رو خنثی میکنه؟»
با دستم محکم به کف پیشونیم کوبیدم و
گفتم: «خب! ببین! منم نمیدونم داستان از
چه قراره ولی انگار تو به صورت اتفاقی
وارد یک بعد دیگه ای از جهان شدی!»
با دست به کتاب توی دستم اشاره کردم و گفتم: «ببین!
توی دنیای من: تو و دنیات فقط یک داستان خیالیه!»
ولدمورت که هیچ کاری از دستش برنمی آمد با شک
و تردید به من نزدیک تر شد و کتاب را از دستم
گرفت و شروع به خواندن و ورق زدن کتاب کرد و با
هر صفحه چشمانش بیش از پیش درشت تر میشد!
با وحشتی که برای اولین بار در چهره اش
میدیدم، گفتم: «نه! حتما اشتباهی رخ داده!»
این اشتباه! اگر این واقعی باشه، من چطور
برگردم؟! کمی با خودش فکر کرد و ناگهان
ساکت شد و سپس گفت: «هی ماگل میخوام
محیط اطراف دنیای خودتو بهم نشون بدی!»
درحالی که از حضور ولدمورت بسیار خوشحال بودم،
گفتم: البته، عالییه! اما اول باید از شر این لباس ها و
این قیافه داغونت خلاص بشیم. البته میتونیم بگیم
که این فقط یک گریم چهرست ولی دردسر سازه!»
بعد از مدتی که برای پوشاندن چهره او با یک
ماسک و تعویض لباس های او گذشت از
کتابخانه خارج شدیم. ولدی سعی می کرد
خودش را بی تفاوت نشان بدهد اما نسبت به
تمام چیزهای اطراف واکنش نشان میداد. پس
از مدتی که گذشت با صدای پرتکبری گفت:
«یعنی تمام آدم های دنیای شما ماگل هستن؟!»
و دنیای شما هیچ تفاوت خاصی هم با دنیای
ما نداره، شما حتی کسل کننده تر هستین!»
به حرفش اهمیتی ندادم و گفتم: «در هر



فاطمه مزنگی

براساس شخصیت ولدمورت از کتاب هری پاتر
نویسنده: جی. کی. رولینگ

روز عجیب

در حال گشتن در قفسه های کتابخانه بودم.
نمی دانستم دنبال چه کتابی میگردم یا دلم
میخواهد چه نوع کتابی بخوانم. فقط میان آن
همه کتاب جورواجور میگشتم تا یکی از آنها نظرم
را جلب کند. چند قدم دیگر برداشتم و ناگهان اسم
کتابی نظرم را جلب کرد. کتابی که مدت ها پیش
آن را خوانده و شیفته تک تک شخصیت های
آن شده بودم. از روی قفسه برداشتم و صفحه اول
آن را باز کردم: هری پاتر. اثر جی. کی. رولینگ.
در حال ورق زدن صفحات کتاب بودم که صدایی
هرچند آرام و غریبه از نزدیکم به گوش رسید. سرم
را به چپ و راست تکان دادم تا منشأ صدا را بیابم.
اما ناگهان نوری خیره کننده از میان کتابی که در
دستم بود چشمانم را کاملاً پوشاند و جلوی دیدم را
برای چند دقیقه ای مختل کرد. بعد از چند دقیقه
که دید چشمانم به حالت عادی برگشت آدمی را
افتاده روی زمین دیدم که لباس های عجیبی داشت.
ترسیده چند قدم به عقب برگشتم. اما چهره
آن فرد مرا به یاد شخص خاصی می انداخت.
شخصی که شخصیت مورد علاقه من در کتاب
هری پاتر بود. حالا کنجکاوی بر ترس من غلبه
کرده بود. خیلی آرام شروع به نزدیک شدن کردم.
و با کناره کتاب، بدنش را تکان دادم. لباس
سیاه و بلندش کمی سوخته و خاکستر کثیف شده بود.
مطمعنا او ولدمورت بود. یکی از بهترین شخصیت
های منفی. پادشاه مرگ خوارها و کسی که همه او را
با نام «کسی که نباید اسمش را ببری» می شناختند.
بدن ولدمورت کمی تکان خورد و آهسته آهسته
در جای خود نشست. متعجب به دور و اطراف
خود نگاه کرد. انگار اصلاً که متوجه من نشده بود.



نکاتی که باید هنگام تهیه غذای نذری رعایت کرد

*ظروف مورد نیاز در هنگام پخت نذری مانند دیگ و ابزارآلات آن از جمله ملاقه و کفگیر را با آب جوش یا مواد مجاز ضدعفونی کنید.
*محل آشپزی از جمله کف و دیوار آشپزخانه هیات را تمیز نگهداشته و ضدعفونی کنید.
*از ورود حیوانات به محل پخت غذایی نذری به طور جد جلوگیری کنید.

نحوه رعایت بهداشت فردی

*از روپوش تمیز همراه با پیش بند آشپزی استفاده کنید.
*استفاده از دستکش و ماسک تمیز در زمان پخت و بسته بندی الزامی است.
*موهای پوسیده کلاه آشپزی و یاروسری مناسب پوشانده شود.
*در هر مرحله دست ها به طور کامل شسته و ضدعفونی شود.

چگونگی توزیع بهداشتی نذری

*از ظروف استاندارد و بهداشتی و همچنین دستکش هنگام توزیع استفاده شود.
*برای حفظ کیفیت غذای نذری سریعاً پس از پخت توزیع شود.



نحوه نگهداری مواد اولیه تا روز پخت نذری

*فراموش نکنید تا زمان پخت نذری گوشت را در دما و یخچال مناسب نگهداری کنید.
*حبوبات مورد نیاز در تهیه نذری را از رطوبت و حشرات موفی دور نگهدارید.

آماده کردن مواد مورد نیاز در تهیه نذری

*برای از بین بردن آلودگی برنج آن را چند مراحل مختلف بشوینید.
*گوشت معمولاً مهمترین بخش نذری است آن را با آب سرد شسته و چربی آن را به طور کامل بگیرید.

چگونگی آماده کردن محل پخت

*حتی الامکان سبزی هایی که در تهیه غذای نذری مورد استفاده قرار می گیرد، برای طراوت، در روز پخت آماده شود.

ثبت سفارش و تخصیص ارز اشاره کرد و خواستار تسهیل این فرآیندها با ورود مستقیم مدیران به موضوعات شد. وی با اشاره به اهمیت همکاری و هماهنگی بین مدیران، استانداران، و مراجع مرکزی تأکید و بر لزوم حل سریع مشکلات، از جمله مشکلات مرزی، گمرکی، و تجهیزات زیرساختی تأکید کرد. استاندار گلستان گفت: هر مدیری باید با مسئولیت پذیری کامل، کارهای خود را انجام دهد. طهماسبی خطاب به مدیران گفت: از فرصت ها و شرایط مسئولیت حاضر برای خدمت به مردم باید استفاده کرد، فرصت ها به سرعت می گذرد و از دست می رود، از ثانیه ها برای خدمت به مردم استفاده کنید.

استاندار گلستان گفت: برای رفع مشکلات تامین نهاده های دامی، ورود مستقیم مدیران در روند واردات امری ضروری و راهگشا است. به گزارش روابط عمومی، علی اصغر طهماسبی در نشست با واردکنندگان نهاده های دامی، گفت: هیئت دولت اختیاراتش را به استانداران تفویض کرده است. وی افزود: در این تفویض اختیارات در مواردی، استانداران به عنوان نمایندگان دولت در استان ها، نقش مهمی در تصمیم گیری های محلی دارند. استاندار گلستان بر ضرورت تصمیم گیری سریع گفت: مدیران باید با شجاعت عمل کنند و از دستورهای مستقیم استفاده کنند. طهماسبی همچنین به مشکلات در حوزه واردات کالاهای

ضرورت تسهیل واردات نهاده های دامی با ورود مستقیم مدیران

به هرز می رفت. حتا در پنجمین روز تلفن متوجه شدم هنوز نشانی را یادداشت نکرده بودند و حالا که دو هفته از ماجرا می گذرد هنوز هیچ کاری در رفع مشکل انجام نشد. اگرچه من دیگر خسته شدم و تلفن ها ادامه نیافت. یک بار در میانه ی گفت و گو گفتم مگر نمی گویند آب کم است؟ و مرتب مردم را به صرفه جویی دعوت نمی کنید؟ و حتا نیمی از شبانه روز آب را قطع نمی کنید؟ پس چرا نمی آید جلوی هدر رفتن آب را بگیرید؟ یک بار هم گفتم حتماً باید در اثر نشت آب، زمین دهان باز کند و اتوموبیلی در آن سقوط کند و کسی کشته شود تا به فکر چاره بیفتید؟ چرا علاج واقعه قبل از وقوع نمی کنید؟ هیچ کلام از این سخنان در گوش آنان اثری نکرد و هرز رفتن آب هم چنان ادامه یافت. با شرح این ماجرا یک پرسش به شدت آزارم می دهد و پاسخی برایش پیدا نمی کنم. آیا واقعاً آب کم است یا این که حضرات دارند برای ما ملت صبور سلحشور نقش بازی می کنند؟ وقتی پاسخی برای این پرسش تلخ پیدا نمی کنم به این فکر می کنم که آیا این داستان در موضوعات مشابه دیگر هم صادق است؟ یعنی واقعاً برق و گاز هم کم داریم یا این جا هم نقش بازی می کنند؟ وقتی گاز کارگاه ها و کارخانه ها در زمستان قطع می شود و عده ای بی کار و متضرر می شوند یا در تابستان برق شان قطع می شود و فی المثل ناگهان قیمت سیمان از دو برابر هم تجاوز می کند، همه عملی ست یا واقعاً با کمبود انرژی مواجه هستیم؟ اگر به این نتیجه برسیم که نه آب کم داریم نه برق و نه گاز، آیا دلیلش این نمی تواند باشد که مردم را به کمبود و مشکلات آب و برق و گاز و اینترنت مشغول و سرگرم می کنند تا به فکر مسائل مهم تر و حساس تر نیفتند؟ آیا این نتیجه گیری نادرست است یا بخشی از حقیقت؟ آیا وقتی تمام رسانه های مختلف از دیبازی و شنیداری و نوشتاری مرتب در گوش ما می خوانند اگر با فلان مورد مواجه شدید به شماره های ۱۱۳ و ۱۱۴ و ۱۱۰ زنگ بزنید با توجه به مشکل یاد شده، دیگر کسی رغبت می کند زنگ بزند؟ چرا مردم را به بازی می گیرید؟ تا کجا؟

۴/۴/۱۴

حرف مردم

آیا واقعاً آب کم است؟

درست در وسط یکی از خیابان های محله مان شاهلوله ی آب ترکیده است و آبی صاف و زلال از عمق ۱۲۰ تا ۱۵۰ سانتی زمین از لایه لای خاک و سنگ و آسفالت آرام آرام به بیرون نشت می کند و در خیابان و کوچه ها جاری می شود. البته جای شکر! و سپاس گزاری! است که از حدود ساعت ۷ عصر تا ساعت ۷ صبح روز بعد (به مدت ۱۲ ساعت) جریان آب قطع می شود، وگرنه تمام محله را آب گرفته بود.

یکشنبه روزی که برای کاری بیرون می رفتم، متوجه این موضوع شدم و بنا به وظیفه ی شهروندی به خانه برگشتم و به شماره ی ۱۲۲ زنگ زدم و گزارش شکسته گی را دادم تا برای مرمت آن اقدام کنند. گیرنده ی گوشی تلفن، پیش از آن که از کیفیت شکسته گی و میزان خروج آب بپرسد و نشانی محل را از من بخواهد، اسمم را پرسید و شماره ی تلفنم را خواست. اگرچه به هردو مورد پاسخ دادم، اما این نکته را هم به او یادآوری شدم که اسم و شماره ی تلفن من به چه درد شما می خورد؟ مشکل را حل کنید. من که به شما دروغ نمی گویم، حتا گیرم که دروغ بگویم و گزارش نادرست بدهم، فاصله ی شما تا محله ی ما یکی دو کیلومتر که بیش تر نیست، سری به این نشانی بزنید و گزارش را راستی آزمایی کنید. تمام این گفت و گوها تا ۱۰ روز بعد از آن به همین شکل و هر روز ادامه یافت، اما دریغ از کوچک ترین حرکت و اقدامی از سوی سازمان آب. اگرچه از روز سوم گزارش، مرا به شماره ی ۳۲۲۴۰۰۱ حواله دادند، اما این گفت و گوهای بی حاصل هم چنان ادامه یافت و خبری از اقدام سازمان آب نبود و همین طور آب صاف و زلال



آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای نوبت دوم

حمل و نقل مسافر (بکارگیری خودروهای استیجاری با راننده)



اداره کل امور مالیاتی استان گلستان در نظر دارد

امور خدمات نقلیه با اهداف ماموریت برون شهری و درون شهری به تعداد ۱۸ دستگاه خودرو برای سال ۱۴۰۴ با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (www.setadiran.ir) به مبلغ برآوردی ۳۵/۶۷۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای به شرح مندرج در اسناد مناقصه به پیمانکاران در امور حمل و نقل مورد تأیید از اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی برای مدت دوازده ماه واگذار نماید.

۱	پژو و سمند مدل ۹۲ به بعد	تعداد ۱۸ دستگاه به نرخ یک ساعت کارکرد ۷۰۰/۰۰۰ ریال نرخ یک کیلومتر (ماموریت) ۴۰/۰۰۰ ریال
۲	مبلغ برآورد	۳۵/۶۷۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۳	نوع تضمین	ضمانتنامه بانکی
۴	مبلغ تضمین	۱/۷۸۳/۶۵۰/۰۰۰ ریال
۵	محل دریافت اسناد	سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (www.setadiran.ir)
۶	مهلت دریافت اسناد	از تاریخ ۱۸/۰۴/۱۴۰۴ لغایت ۲۳/۰۴/۱۴۰۴
۷	مهلت ارسال پیشنهادات	از تاریخ ۲۴/۰۴/۱۴۰۴ لغایت پایان وقت اداری ۳۰/۰۴/۱۴۰۴
۸	گشایش پیشنهادات	ساعت ۱۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۰۴/۳۱/۱۴۰۴ واقع در اداره کل امور مالیاتی استان گلستان

*این اداره کل در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادهای مختار است و هرگونه مالیات و عوارض و نظایر آن به عهده پیمانکار می باشد.
*به پیشنهاد فاقد سپرده، سپرده کمتری از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن و یا فاقد امضاء، شروط و همچنین پیشنهادهایی که پس از مهلت مقرر ارسال شود مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

ضمانت رعایت موارد ذیل الزامی می باشد:

۱- برگزاری مناقصه صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و کلیه مراحل فرآیند مناقصه شامل خرید و دریافت اسناد مناقصه (در صورت هزینه مربوطه)، پرداخت تضمین شرکت در مناقصه (ودیعه)، ارسال پیشنهاد قیمت، بازگشایی پاکتها، اعلام به برنده، واریز وجه مناقصه در بستر سامانه امکان پذیری می باشد.
۲- علاقمندان به شرکت در مناقصه می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن) با شماره های ذیل تماس حاصل نمایند:

مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه: ۰۲۱-۴۱۹۳۴

دفتر ثبت نام استان تهران: ۰۲۱-۸۹۶۶۳۷۷

*اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استانها در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش ثبت نام/پروفاایل مزایده گرموجود است.

روابط عمومی اداره کل امور مالیاتی استان گلستان - شناسه آگهی ۱۹۶۰۵۷۳

چگونه از عواقب گرد و غبار در امان بمانیم؟

تنفس، به‌ویژه در افرادی که دارای بیماری‌های تنفسی مانند آسم هستند، باید جدی گرفته شود. این علامت می‌تواند نشان‌دهنده التهاب مجاری تنفسی باشد.

درد قفسه سینه:

درد یا فشار در ناحیه قفسه سینه می‌تواند به دلیل تحریک ریه‌ها و مجاری تنفسی ناشی از گرد و غبار باشد. این علامت نیاز به بررسی فوری دارد.

تحریک چشم یا گلودرد

تحریک چشم: قرمزی، خارش یا سوزش چشم‌ها می‌تواند ناشی از تماس با ذرات گرد و غبار باشد. اگر این علائم ادامه پیدا کند، ممکن است به عفونت یا التهاب تبدیل شود. گلودرد: احساس خارش، سوزش یا درد در گلو می‌تواند نشانه‌ای از ورود ذرات گرد و غبار به مجاری تنفسی فوقانی باشد. این علامت ممکن است با سرفه همراه باشد.

تشدید علائم آسم یا آلرژی

افرادی که دارای بیماری‌های تنفسی مزمن مانند آسم هستند، ممکن است با افزایش میزان گرد و غبار علائم خود را تشدید کنند. این شامل افزایش حملات آسم، سرفه‌های مکرر و تنگی نفس است. همچنین، افرادی که به آلرژی مبتلا هستند ممکن است با بروز علائمی مانند عطسه، خارش و آبریزش بینی مواجه شوند.

اقدام فوری

اگر شما یا کسی که در اطراف شما است، هر یک از علائم بالا را تجربه کرد، اقدامات زیر را انجام دهید:

مراجعه به پزشک:

در صورت بروز هر یک از علائم ذکر شده، به‌ویژه اگر شدت آن‌ها افزایش یابد یا با علائم دیگری همراه شود، فوراً به پزشک مراجعه کنید. پزشک می‌تواند با بررسی دقیق‌تر و انجام آزمایشات لازم، تشخیص صحیحی ارائه دهد.

استراحت در محیطی پاک:

تا زمان مراجعه به پزشک، بهتر است در محیطی که از گرد و غبار دور است، استراحت کنید. بستن پنجره‌ها و استفاده از فیلترهای هوای مناسب می‌تواند به کاهش تأثیرات گرد و غبار کمک کند.

استفاده از داروهای تسکین‌دهنده:

اگر پزشک برای شما داروهایی مانند آنتی‌هیستامین‌ها یا داروهای استروئیدی تجویز کرده است، حتماً آن‌ها را طبق دستور مصرف کنید. نوشیدن مایعات: نوشیدن آب و مایعات گرم می‌تواند به تسکین گلودرد و کاهش التهاب کمک کند.

اجتناب از فعالیت‌های فیزیکی سنگین:

در زمان وجود گرد و غبار، فعالیت‌های فیزیکی سنگین باید محدود شود تا از تشدید علائم جلوگیری شود. تشخیص به موقع علائم هشداردهنده ناشی از گرد و غبار و اقدام فوری می‌تواند به حفظ سلامت شما کمک کند. با توجه به شرایط جوی و پیش‌بینی وضعیت هوا، بهتر است همواره آمادگی لازم برای مواجهه با شرایط گرد و غبار را داشته باشید و در صورت بروز علائم، اقدامات لازم را انجام دهید.



"پوتوس" می‌توانند به تصفیه هوا کمک کنند. این گیاهان توانایی جذب برخی از آلاینده‌ها را دارند و می‌توانند کیفیت هوای داخلی را بهبود بخشند.

رعایت بهداشت محیط

تمیز نگه داشتن محیط زندگی نیز نقش مهمی در کاهش تأثیرات گرد و غبار دارد. با جارو کردن منظم، استفاده از جاروبرقی با فیلتر HEPA و پاکسازی سطوح، می‌توان میزان گرد و غبار موجود در خانه را کاهش داد.

تغذیه سالم

تغذیه مناسب می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند و به بدن کمک کند تا با آلاینده‌ها بهتر مقابله کند. مصرف مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها مانند میوه‌ها و سبزیجات تازه توصیه می‌شود.

مشاوره پزشکی

افرادی که دارای مشکلات تنفسی مزمن هستند، باید به پزشک مراجعه کرده و در مورد راهکارهای مناسب برای مدیریت شرایط خود مشاوره بگیرند. پزشکان ممکن است داروهایی را تجویز کنند که به کنترل علائم کمک کند. با توجه به این نکات، می‌توان تأثیرات منفی گرد و غبار را کاهش داد و سلامت خود را حفظ کرد. اتخاذ این اقدامات نه تنها به خود فرد کمک می‌کند، بلکه به جامعه نیز کمک خواهد کرد تا با این چالش زیست‌محیطی بهتر مقابله کند.

علائم هشدار برای اقدام فوری هنگام گرد و غبار

گرد و غبار می‌تواند اثرات جدی بر سلامت انسان داشته باشد و تشخیص علائم هشداردهنده برای اقدام فوری بسیار مهم است. در ادامه به توضیح جامع‌تری درباره علائم هشداردهنده و اقداماتی که باید در صورت بروز این علائم انجام دهید، پرداخته می‌شود.

سرفه، تنگی نفس و درد قفسه سینه سرفه:

سرفه‌ای که مداوم یا شدید باشد می‌تواند نشانه‌ای از تحریک مجاری تنفسی باشد. این سرفه ممکن است خشک یا خلط‌دار باشد.

تنگی نفس: احساس تنگی نفس یا مشکل در

مناسب و تغییر عادات روزمره می‌شود. در ادامه به تفصیل به برخی از راهکارهای مؤثر برای کاهش تأثیرات منفی گرد و غبار بر سلامت انسان پرداخته می‌شود:

استفاده از ماسک‌های استاندارد

استفاده از ماسک‌های تنفسی با استاندارد KN۹۵ یا KN۹۵ در روزهای پرگرد و غبار یکی از اولین و مهم‌ترین اقداماتی است که می‌توان انجام داد. این ماسک‌ها طراحی شده‌اند تا ذرات ریز را فیلتر کنند و از ورود آن‌ها به سیستم تنفسی جلوگیری نمایند. بنابراین، هنگام خروج از منزل در شرایط گرد و غبار، حتماً از این نوع ماسک‌ها استفاده کنید.

بستن پنجره‌ها و کانال‌های تهویه

بستن پنجره‌ها و کانال‌های تهویه در روزهای پرگرد و غبار می‌تواند به کاهش ورود ذرات به داخل خانه کمک کند. برای افزایش اثربخشی این اقدام، می‌توان از نوارهای آب‌بندی و فیلترهای تصفیه هوا استفاده کرد. این فیلترها می‌توانند ذرات معلق را قبل از ورود به فضای داخلی حذف کنند.

ماندن در خانه در زمان‌های بحرانی

اگر هشدارهای هواشناسی درباره گرد و غبار صادر شده باشد، ماندن در خانه می‌تواند بسیار مفید باشد. بر اساس مطالعات، ورود ذرات گرد و غبار معمولاً در ساعات خاصی (صبح‌ها از ۷ تا ۱۰ و شب‌ها از ۶ تا ۹) بیشتر است. در این زمان‌ها، بهتر است از خروج غیرضروری خودداری کنید.

استفاده از مرطوب‌کننده

استفاده از مرطوب‌کننده در فضای بسته می‌تواند به افزایش رطوبت هوا کمک کند. رطوبت مناسب (بین ۴۰ تا ۶۰ درصد) می‌تواند باعث کاهش معلق ماندن ذرات در هوا شود و در نتیجه اثرات منفی گرد و غبار را کاهش دهد.

شست‌وشوی لباس و دوش گرفتن

ذرات گرد و غبار معمولاً بر روی پوست و لباس شما نشسته و می‌توانند باعث تحریکات پوستی و تنفسی شوند. برای کاهش این اثرات، پس از قرارگیری در معرض گرد و غبار، بهتر است لباس‌های خود را بشویید و دوش بگیرید تا این ذرات را از خود دور کنید.

استفاده از گیاهان خانگی

برخی از گیاهان خانگی مانند "سانسوریا" و

وجود گرد و غبار در شهرها همیشه آزاردهنده است و در برخی موارد تبعات خطرناکی نیز دارد. اما برای رهایی از عواقب آن چه کارهایی می‌توان انجام داد؟ به گزارش ایرنا زندگی، این روزها وقتی کارشناس هواشناسی از گرد و غبار صحبت می‌کند، ذهن‌ها به سوی آلودگی شهرها و مشکلات بهداشتی و انواع بیماری‌های مرتبط با این موضوع زیست محیطی معطوف می‌شود البته این پدیده علاوه بر سلامت انسان‌ها بر محیط زیست و اقتصاد نیز آسیب می‌زند. این نکته را باید در نظر گرفت که به صورت طبیعی در هوایی که ما تنفس می‌کنیم گرد و غبار وجود دارد اما میزانی که به بدن ما ممکن است آسیب وارد می‌کند، کمی متفاوت است. ما در این مطلب تلاش خواهیم کرد راهکارهای مقابله با مضرات این نوع گرد و غبار را برای شما بگوییم.

گرد و غبار چرا مضر است؟

گرد و غبار به عنوان یک آلاینده محیطی، تأثیرات منفی زیادی بر سلامت انسان دارد. ریه‌ها به طور طبیعی دارای مکانیسم‌های دفاعی هستند که به آن‌ها کمک می‌کند تا ذرات گرد و غبار را مدیریت کنند. وقتی فردی نفس می‌کشد، ذرات گرد و غبار از طریق بینی و دهان وارد سیستم تنفسی او می‌شوند. بینی و موه‌های بینی به عنوان فیلترهایی عمل می‌کنند که بسیاری از ذرات بزرگ‌تر را متوقف می‌کنند. با این حال، در شرایطی که فرد به طور مداوم در معرض گرد و غبار قرار دارد، این مکانیسم‌ها ممکن است ناکافی باشند و ذرات ریزتر به ریه‌ها نفوذ کنند. مقایسه زیاد گرد و غبار می‌تواند پاکسازی آلودگی‌ها و مواد سمی را برای سیستم تنفسی دشوار کند. وقتی ذرات گرد و غبار به ریه‌ها وارد می‌شوند، ممکن است در کیسه‌های ریه نشسته و در بافت‌های ریه تجمع یابند. این تجمع نه تنها باعث ایجاد التهاب می‌شود بلکه می‌تواند به آسیب‌های جدی‌تری منجر گردد. در واقع، این ذرات می‌توانند به تدریج بافت ریه را تخریب کرده و عملکرد آن را مختل کنند. به همین دلیل، افرادی که به طور مداوم در معرض گرد و غبار قرار دارند، بیشتر در معرض بیماری‌های تنفسی و قلبی قرار می‌گیرند. ذرات گرد و غبار که گاهی به آن‌ها ذرات غیریونگراینی نیز گفته می‌شود، شامل خاک، ماسه، ذرات فلزی و معدنی هستند که اندازه آن‌ها بین ۲.۵ تا ۱۰ میکرون متغیر است. این ذرات معمولاً توسط با‌ها از مناطق بیابانی و خاکی به مناطق شهری منتقل می‌شوند. در نتیجه، شهروندان در معرض خطر بیشتری قرار دارند، زیرا این ذرات می‌توانند به سیستم تنفسی نفوذ کرده و عوارضی مانند آسم، التهاب ریه، آلرژی و مشکلات قلبی را به همراه داشته باشند. این تأثیرات نه تنها بر روی افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن تأثیرگذار است، بلکه می‌تواند بر روی افراد سالم نیز اثرات منفی بگذارد. علاوه بر تأثیرات مستقیم بر سلامت جسمی، گرد و غبار همچنین می‌تواند تأثیرات روانی و اجتماعی نیز داشته باشد. افرادی که به طور مداوم با مشکلات تنفسی مواجه هستند، ممکن است دچار استرس و اضطراب شوند که این امر می‌تواند کیفیت زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. همچنین، افزایش هزینه‌های درمانی برای بیماری‌های ناشی از گرد و غبار می‌تواند بار اقتصادی سنگینی را بر دوش خانواده‌ها و نظام‌های بهداشتی بگذارد. بنابراین، توجه به مسئله گرد و غبار و اتخاذ تدابیر لازم برای کاهش آن از اهمیت بالایی برخوردار است.

راهکارهای مؤثر برای مقابله با گرد و غبار

مقابله با گرد و غبار نیازمند یک رویکرد چندجانبه است که شامل اقدامات پیشگیرانه، استفاده از تجهیزات