

نوز

مزون نوزا

در خدمت همشهریان عزیز

دوخت فرم مدارس متوسطه اول و دوم
شامل مانتو، شلوار ، مقنعه و انواع شومیز
سفارش همه روزه از ساعت ۹ الی ۱۴-میر مجیدی

۰۹۳۹۳۰۱۶۱۷۲-۰۱۷۳۲۲۲۴۸۰۲
nozhaa_collection

یادداشت اول

ادبیات فارسی گنجینه ای برای نسل آینده

■ فاطمه سראوانی

در هیاهوی دنیای مدرن و غلبه‌ی فناوری، گاه گوهرهای ارزشمندی را از یاد می‌بریم که می‌توانند چراغ راه زندگی‌مان باشند. یکی از این گنجینه‌ها، ادبیات غنی زبان فارسی است؛ میراثی گرانبها که نه تنها هویت ما را شکل داده، بلکه می‌تواند تأثیری شگرف بر ذهن و جان فرزندانمان داشته باشد. متأسفانه، در سال‌های اخیر، شاهد کم‌رنگ شدن حضور ادبیات در زندگی کودکان و نوجوانان هستیم. بسیاری از آنان، به جای غرق شدن در دنیای پر رمز و راز شعر و داستان، بیشتر وقت خود را صرف بازی‌های رایانه‌ای و شبکه‌های اجتماعی می‌کنند. این در حالی است که آشنایی با ادبیات فارسی، فواید بی‌شماری برای رشد فکری و عاطفی فرزندانمان دارد. یکی از مهم‌ترین این فواید، تأثیر ادبیات بر نظم ذهن است. شعر، با ساختار موزون و قافیه‌دار خود، ذهن را به نظم و ترتیب عادت می‌دهد. خواندن اشعار کلاسیک و معاصر، کودک را با الگوهای زبانی و فکری گوناگون آشنا می‌کند و به او می‌آموزد که چگونه افکار خود را به شکلی منسجم و پیوسته بیان کند. علاوه بر این، ادبیات به تقویت حافظه و افزایش دایره‌ی واژگان کمک می‌کند. فرزندان‌ی که با شعر و داستان مأنوس هستند، معمولاً حافظه‌ی قوی‌تری دارند و می‌توانند اطلاعات را به آسانی به خاطر بسپارند. همچنین، آشنایی با واژگان و اصطلاحات ادبی، به آنها کمک می‌کند تا درک بهتری از متون مختلف داشته باشند و بتوانند منظور خود را به شکلی واضح و رسا بیان کنند. اما فواید ادبیات تنها به نظم ذهن و تقویت حافظه محدود نمی‌شود. ادبیات، دریچه‌ای به سوی دنیای احساسات و عواطف است. خواندن داستان‌های عاشقانه، حماسی، و عارفانه، به کودک کمک می‌کند تا با طیف گسترده‌ای از احساسات انسانی آشنا شود و بتواند آنها را درک و مدیریت کند. شعر، با زبان تصویر و استعاره، به کودک می‌آموزد که چگونه دنیا را از زوایای مختلف ببیند و به زیبایی‌های آن پی ببرد.

ادامه در صفحه ۲

اولین پلاتو تخصصی اجرای نمایش کودک در گرگان افتتاح شد



چگونه مالیات راه پیشرفت را هموار می‌کند؟



آزادگی و معاضدت میان ترکمن ها و نقش شورای یاشولی ها



۲



۳



۴



راهکارهای کاهش تعریق در تابستان

» « ۸ »



گلستان در آستانه جهش بزرگ گردشگری

» « ۷ »



ترفندهای صرفه جویی در آب که نمی‌دانید!

» « ۵ »

گرانی برنج در گلستان



مهران قجری- استان گلستان، علی‌رغم مواجهه با خشکسالی‌های مکرر و کاهش منابع آبی، همچنان به عنوان یکی از قطب‌های اصلی تولید برنج مرغوب در کشور شناخته می‌شود. با این حال، افزایش چشمگیر قیمت برنج، سفره‌های مصرف‌کنندگان این استان را نیز، همچون سایر نقاط کشور، تحت تأثیر قرار داده است. پرسش اساسی این است که چرا با وجود تولید قابل توجه برنج، قیمت این کالای اساسی به این میزان افزایش یافته است؟ آیا عوامل سوداگرانه و فعالیت دلالتان در این میان دخیل هستند، یا عوامل دیگری نیز در این مسئله نقش دارند؟ یکی از پاسخ‌های رایج به این پرسش، ناظر بر ضعف دستگاه‌های نظارتی در کنترل بازار و فعالیت گسترده دلالتان است. به باور بسیاری از کارشناسان و فعالان حوزه کشاورزی، سود اصلی حاصل از افزایش قیمت برنج، به جای اینکه نصیب کشاورزان شود، به جیب واسطه‌ها و دلالتی واریز می‌شود که با خرید برنج به قیمت پایین از تولیدکنندگان، آن را با چند برابر قیمت به بازار عرضه می‌کنند. در حالی که برنج داخلی با قیمت تقریبی ۹۵ تا ۱۰۰ هزار تومان از کشاورزان

در مقابل این دیدگاه، گروهی دیگر معتقدند که افزایش قیمت برنج صرفاً ناشی از ضعف نظارت نیست، بلکه عوامل دیگری نیز در این میان مؤثر هستند. به اعتقاد این گروه، افزایش قیمت برنج تابعی از شرایط کلی اقتصاد کشور، از جمله تورم، افزایش هزینه‌های تولید و حمل و نقل، و کاهش ارزش پول ملی است. افزون‌براین، برخی از کارشناسان براین باورند که بخشی از افزایش قیمت برنج، ناشی از ایجاد توهم کمبود و جو روانی حاکم بر بازار است. به این معنا که برخی از افراد و گروه‌ها، با انتشار اخبار نادرست و شایعات

خریداری می‌شود، شاهد عرضه آن با قیمت حدود ۳۰۰ هزار تومان در بازار هستیم. این اختلاف فاحش قیمت، بیانگر وجود زنجیره تأمین پیچیده و فقدان شفافیت در فرآیند توزیع برنج است. ضرورت ایجاد یک سامانه جامع و دقیق برای رصد چرخه تولید و توزیع برنج، به منظور جلوگیری از سوءاستفاده‌های احتمالی، امری ضروری است. بازرسی‌های دوره‌ای و نظارت مستمر دستگاه‌های مسئول، به طور کافی و مؤثر در بازار انجام نمی‌شود و اهرم‌های بازدارنده برای جلوگیری از تخلفات احتمالی نیز کارآمد نیستند.

www.golshanemehr.com

اولین پلاتو تخصصی اجرای نمایش کودک در گرگان افتتاح شد

سالن رنگین کمان و مدیر عامل موسسه هنری شهر قصه گرگان در حضور پیشکسوتان و مسئولان گفت: کودکان امروز بیش از هر زمانی ضمن آموزش از طریق تئاتر، نیاز به شاد بودن و کودکی کردن دارند. یکی از مهمترین اهداف تجهیز و تاسیس این سالن ایجاد یک فضای آموزشی شاد و مفرح برای کودکان از طریق تماشای نمایش است. لازم به یاد آوری است در این مراسم مرجان طریک، رییس اداره هنری اداره کل ارشاد و دیگر مسوولین و پیشکسوتان هنرهای نمایشی گلستان حضور داشتند. این مراسم هنری با ثبت عکس یادگاری پایان یافت.



اولین پلاتو تخصصی اجرای نمایش کودک به همت موسسه هنری شهر قصه گرگان با عنوان سالن اجرای «رنگین کمان» با همکاری و مشارکت مجموعه کودک ماکی ماکی با ظرفیت ۵۰ نفر در گرگان افتتاح شد. رضا یازلو، معاونت هنری اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان گلستان عنوان کرد: ضمن تشکر از موسسه شهر قصه گرگان و همکاری و مشارکت مجموعه کودک ماکی ماکی، اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان گلستان در حد توان و در صورت امکان از حمایت های مادی و معنوی دریغ نخواهد کرد. در ادامه ابوالفضل امیری، موسس

فرار از واقعیت:

چرا نسل جدید در دنیای مجازی پناه می گیرد؟

اجتماعی و فرهنگی هستند. وابستگی به کارکترها، به نسل نوجوان و جوان کمک می کند تا منویات درونی خود را بروز دهند و هویت جدید خود را ایجاد کنند. زیبایی، قدرت، تهور، عاطفه و بی نقص بودن از جمله مواردی است که در کارکترهای مجازی می توان آن را مشاهده کرد. صفاتی که در دنیای واقعی کمتر پیدا شده و محدود است. اما چرا نسل جوان به این شخصیت ها گرایش پیدا می کنند. پاسخ آن را باید در ناکامی ها و کمبودهای این نسل جستجو کرد. در دنیای امروز ایجاد ارتباط و معنادار کردن آن بسیار سخت است. اما در مقابل کارکترهای مجازی همیشه از پنجره گوشی موبایل، قاب تلویزیون و یا اینترنت در اختیار این نسل قرار می گیرند. این شخصیت ها قادرند الگوهایی در قالب دوست، معشوق و ... باشند. توجه به این شخصیت ها توانایی این را دارد که کمی از میزان تنهایی نسل نوجوان را کاهش دهد. اما در عین حال باید توجه داشت این نوع الگوسازی در این نسل نتایج منفی هم دارد. ایجاد این نوع نگرش می تواند منجر به اشکالاتی در برقراری روابط در دنیای واقعی، افزایش انزوا و یا حتی نزول توانایی های اجتماعی شود. توجه بیش از اندازه به این شخصیت های امکان غیرواقعی از روابط را در بین نسل جوان ایجاد کرده به نحوی که امکان تشخیص دنیای مجازی با واقعی را از بین می برد. وابستگی های مجازی، در نهایت، می تواند مانع از شکل گیری هویتی مستقل و مبتنی بر تجربه های شخصی شود. شخصیت های مجازی، به جای آنکه درک فردی از هویت و ارزش ها را شکل دهند، ممکن است به عنوان الگوهایی از پیش تعیین شده و محدود عمل کنند. این امر، می تواند منجر به ناتوانی در پذیرش تنوع و پیچیدگی های دنیای واقعی و ایجاد روابط عمیق و معنادار شود. بنابراین، نیازمند توجه ویژه به تعادل بین دنیای مجازی و واقعی برای این نسل ها است. در این میان آگاهان به این موضوع از جمله پدر و مادر، معلمان و مربیان می توانند با آگاهی بخشی این موضوع را در بین نسل نوجوان هدایت کنند. آنها باید بتوانند تفاوت های دنیای واقعی از غیرواقعی را برای این نسل تبیین کنند.



و ارتباط با دنیای واقعی، می تواند این وابستگی ها را تشدید کند و منجر به یک شکاف بین دنیای مجازی و واقعی شود که در طولانی مدت می تواند چالش هایی را برای این نسل ایجاد کند. در نگاه والدین شاید این اتفاق ضرری برای این نوع از نسل ها نداشته باشد اما در پس آن حرف های متفاوتی پنهان است. این نوع کشش پرسش هایی را در مورد گسل زندگی مجازی با واقعی و تاثیر شبکه های مجازی بر این روابط را ایجاد می کند. دلیل پناه بردن نسل جدید به شخصیت های مجازی چیست؟ چطور می توان رابطه تعاملی میان فضای مجازی و واقعی ایجاد کنیم؟ این نوع پرسش ها و رسیدن به پاسخ های آن نیازمند کنکاش در عوامل محیطی اجتماعی و فرهنگی و ارائه آن به نسل جدید دارد. گسترده سازی سوشال مدیا، فضای دیجیتال و رسانه باعث شده تا این نسل به شخصیت های غیرواقعی که در این پدیده ها ایجاد می شود، دل بستگی پیدا کند. شاید در نگرش ابتدایی تصور شود گذراندن وقت با این نوع پدیده ها، اتلاف وقت بوده و هیچ تاثیر سویی ندارد اما قطعاً ایجاد کنندگان آن به دنبال تاثیرات

این روزها نسل جدید یا همان نسل زد و آلفا آمال و آرزوهایش را به جای زندگی واقعی، در شخصیت های کارتونی یا متحرک، انیمه ها، خوانندگان نسل جدید و یا آواتار بازی ها جستجو می کند. جستجویی که گاه باعث وابستگی های عجیب و غیرقابل انکاری در این نسل می شود. به گزارش ایرنا زندگی، نسل Z و آلفا، به جای تجربه مستقیم زندگی، اغلب در دنیای مجازی شخصیت های کارتونی، انیمه ها، خوانندگان محبوب و آواتارهای بازی های ویدیویی، به دنبال تحقق آرزوها و الگوهای رفتاری خود هستند. این جستجو، در حالی که می تواند به ایجاد خلاقیت و تعامل با فرهنگ های مختلف بینجامد، گاهی به وابستگی های عمیق و غیرقابل انکاری به این شخصیت ها و دنیای مجازی منجر می شود. این وابستگی ها می توانند بر نحوه تعامل با دنیای واقعی و شکل گیری هویت فرد تاثیر منفی بگذارند. این روند جستجوی هویت و الگوهای رفتاری در فضای مجازی، می تواند به دلیل سرعت و دسترسی آسان به این محتواها تشدید شود. علاوه بر این، فقدان تجربه های مستقیم زندگی

ادامه یادداشت اول

ادبیات فارسی گنجینه ای برای نسل آینده

خواندن اشعار شاعران بزرگ، مانند حافظ، سعدی، و مولانا، به کودک کمک می کند تا با مفاهیم عمیق انسانی، مانند عشق، عدالت، و آزادی، آشنا شود و درک بهتری از زندگی پیدا کند. متأسفانه، بسیاری از والدین تصور می کنند که ادبیات فارسی، زبانی پیچیده و دشوار دارد و کودکان نمی توانند از آن لذت ببرند. اما این تصوری نادرست است. ادبیات فارسی، گنجینه ای است که برای هر سنی، حرفی برای گفتن دارد. کافی است که والدین، کودکان خود را با اشعار و داستان های مناسب سن شان آشنا کنند و به آنها فرصت دهند تا از این میراث ارزشمند لذت ببرند. برای این منظور، می توان از روش های مختلفی استفاده کرد. خواندن شعر و داستان برای کودکان، شرکت در محافل ادبی کودکان و نوجوانان، و استفاده از نرم افزارها و کتاب های صوتی، از جمله راه هایی هستند که می توانند کودکان را با ادبیات فارسی آشتی دهند. به یاد داشته باشیم که ادبیات فارسی، تنها یک درس یا یک واحد درسی نیست. ادبیات، بخشی از هویت ماست و می تواند تأثیری شگرف بر زندگی فرزندانمان داشته باشد. بکوشیم تا در جان فرزندانمان، بلرهای ادب و هنر بکاریم؛ باشد که این نهال های نوپا، در بوستان زندگی، بارور شوند و عطر دل انگیز معرفت و دانایی را در فضای هستی پراکنده سازند. بگذاریم گوش هایشان با نواهای خوش شعر آشنا شود و چشماتشان زیبایی های نثر کهن را نظاره کنند، تا در آینده ای نه چندان دور، خود، روایتگر شکوه فرهنگ و تملن این سرزمین باشند.



۱۶ نقطه پرخطر رودخانه غازی محله لایروبی می شود

داستان کردکوی گفت: به منظور پیشگیری از وقوع سیلاب، ۱۶ نقطه پرخطر رودخانه غازی محله شهرستان لایروبی و پاکسازی می شود. به گزارش روابط عمومی، سیدمحمد مصطفی زاده در بازدید از مسیر رودخانه غازی محله گفت: در این بازدید همراه با شهردار و رئیس اداره بهداشت، ۱۶ نقطه مسیر رودخانه که به منظور پیشگیری از خطر سیلاب و آبگرفتگی و همچنین حفظ سلامت شهروندان، نیازمند لایروبی و پاکسازی است، شناسایی و دستور لازم برای اقدام صادر شد. دادستان عمومی و انقلاب شهرستان کردکوی افزود: کارگروه ویژه هم به منظور نظارت بر روند ایمن سازی این نقاط تشکل و مسئولان ذیربط مکلف شدند، روند اقدامات صورت گرفته را اعلام کنند.

گلستان پیشرو در تربیت نویسندگان کودک و نوجوان

ظرفیت های استان در حوزه ادبیات کودک و نوجوان، از راه اندازی باشگاه نویسندگی ویژه نوجوانان و تشکیل نخستین کمیته کودک و نوجوان کشور در گلستان خبر داد و از فعالان این حوزه خواست در طرح های فرهنگی مشارکت فعال داشته باشند. مدیرکل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان گلستان همچنین گفت: کانون پرورش فکری گلستان با بزرگترین کتابخانه تخصصی کودکان و نوجوانان، محیطی امن را برای رشد فکری این نسل فراهم کرده است.

مدیرکل کانون پرورش فکری گلستان از تشکیل باشگاه نویسندگی و نخستین کمیته کودک و نوجوان کشور در استان خبر داد و گفت: گلستان در تربیت نویسندگان کودک و نوجوان پیشرو است. به گزارش روابط عمومی، الهه غینائی در نشست بزرگداشت روز ادبیات کودک و نوجوان که با حضور شاعران، نویسندگان و مسئولان فرهنگی استان گلستان برگزار شد، ضمن تبریک این روز بر نقش مهم قلم در تربیت نسل آینده و حفظ ارزش های انقلاب اسلامی تاکید کرد. وی با اشاره به

اقتصاد بدون نفت در گلستان؛

چگونه مالیات راه پیشرفت را هموار می کند؟

بهداشت شد. همچنین، ۲۴۰ میلیارد تومان به دانشگاه علوم پزشکی برای سلامت استان و مبالغی به وزارت ورزش و جوانان و وزارت آموزش و پرورش برای توسعه ورزش و امور جوانان اختصاص یافت. از نرخ ۱۰ درصدی مالیات بر ارزش افزوده، چهار درصد به خزانه کشور، چهار درصد به شهرداری‌ها و دهیاری‌ها، یک درصد به وزارت بهداشت و بخشی دیگر به سایر بخش‌ها اختصاص می‌یابد که همگی به توسعه زیربنایی گلستان کمک می‌کنند.

طرح نشاندار کردن مالیات چیست و چه نتایجی برای گلستان به همراه داشته است؟

طرح نشاندار کردن مالیات ابتکاری است که به مودیان اجازه می‌دهد انتخاب کنند مالیاتشان برای کدام پروژه‌های عمرانی یا خدماتی هزینه شود. این طرح، مطالبه عمومی بود و در سال گذشته به صورت آزمایشی اجرا شد. در دو ماه، توانستیم ۳۵ درصد از اعتبارات موردنیاز برای ۴۶ طرح نیمه‌تمام استان را تأمین کنیم. این طرح باعث شد مودیان با آسودگی خاطر مالیات بپردازند، چون می‌دانند پولشان صرف توسعه استان می‌شود. امیدواریم در سال جاری این طرح با گستردگی بیشتری ادامه یابد و مشارکت مردم را افزایش دهد.

نقش مالیات در تحقق اقتصاد بدون نفت چیست و وضعیت ایران و گلستان در مقایسه با سایر کشورها چگونه است؟

مالیات، مهم‌ترین ابزار برای تحقق اقتصاد بدون نفت است که رهبر انقلاب بارها بر آن تأکید کرده‌اند. در مقایسه جهانی، نسبت درآمدهای مالیاتی به تولید ناخالص داخلی در آمریکا ۲۷ درصد، در اتحادیه اروپا ۳۵ درصد، در کشورهای سازمان همکاری شانگهای ۳۴ درصد، در عربستان پنج درصد و در کشورهای حاشیه خلیج فارس حدود ۲ درصد است. در ایران این نسبت ۶ تا ۷ درصد و در گلستان تنها ۱.۲۵ درصد است. این فاصله نشان‌دهنده ظرفیت بالای رشد است. با اجرای برنامه هفتم توسعه و افزایش این نسبت به ۱۰ درصد، می‌توانیم به استانداردهای جهانی نزدیک شویم و اقتصاد گلستان را شکوفا کنیم.

شما بارها به حمایت از تولید اشاره کردید. چه اقدامات دیگری برای کاهش فشار بر تولیدکنندگان انجام شده است؟

علاوه بر کاهش نرخ مالیات و تقسیط بدهی‌ها، ما با تشکیل کارگروه‌های رفع موانع تولید، مشکلات مالیاتی واحدهای تولیدی را به حادقل رساندیم. بازدیدهای میدانی و جلسات مستقیم با تولیدکنندگان، امکان شناسایی و رفع سریع مشکلات را فراهم کرده است. همچنین، با شناسایی تراکنش‌های مشکوک و تمرکز بر فرار مالیاتی، فشار از روی واحدهای تولیدی برداشته شده که این اقدامات، همراه با طرح‌هایی مثل نشاندار کردن مالیات، نشان‌دهنده تعهد ما به شعار سال و حمایت از تولید است.



بلندمدت بدهی‌های مالیاتی تا سه سال و رفع مشکلات مالیاتی واحدهای تولیدی در کارگروه‌های رفع موانع تولید اشاره کرد. این اقدامات باعث شد هیچ پرونده مالیاتی حل‌نشده‌ای در این کارگروه‌ها باقی نماند. همچنین، با بازدیدهای میدانی از واحدهای تولیدی و بررسی مشکلاتشان در محل، دستورات لازم برای رفع موانع صادر می‌شود. این تلاش‌ها، همراه با تحقق ۱۰۰ درصدی درآمدهای مالیاتی، باعث شد اداره کل امور مالیاتی گلستان به عنوان دستگاه برتر در حمایت از تولید شناخته شود.

در زمینه مبارزه با فرار مالیاتی چه دستاوردهایی داشته‌اید و چگونه این اقدامات به تولیدکنندگان کمک کرده است؟

در چند سه سال اخیر، حدود ۱۵ همت (۱۵ هزار میلیارد تومان) تراکنش بانکی مشکوک در استان شناسایی کردیم که به صورت تدریجی در حال بررسی و فراخوان هستند تا حقوق دولت وصول شود. این اقدام فشار مالیاتی را از روی تولیدکنندگان و واحدهای اشتغال‌زا برداشته و تمرکز ما را روی افرازی قرار داده که از پرداخت مالیات فرار می‌کنند. با دستوراستادار، برنامه‌های جدیدی برای مبارزه با فرار مالیاتی و وصول معوقات در حال اجرا است. این رویکرد نه تنها منابع مالی دولت را تأمین می‌کند، بلکه از تولیدکنندگان حمایت کرده و بار مالیاتی را عادلانه‌تر توزیع می‌کند.

مالیات بر ارزش افزوده چه تأثیری بر توسعه زیرساخت‌های گلستان داشته و چگونه توزیع می‌شود؟

مالیات بر ارزش افزوده نقش بسزایی در توسعه استان دارد. در سال ۱۴۰۳، بیش از ۷۰۰ میلیارد تومان از این محل به حساب شهرداری‌ها و دهیاری‌های استان واریز شد که صرف توسعه زیرساخت‌های کشاورزی، تأمین آب و

مقاومتی و بدون نفت محسوب می‌شود. در سال ۱۴۰۱ درآمد مالیاتی استان ۲ هزار میلیارد تومان بود که در سال ۱۴۰۲ به سه هزار و ۲۰۰ میلیارد تومان و در سال ۱۴۰۳ به پنج هزار میلیارد تومان رسید. برای سال جاری، پیش‌بینی ما تحقق ۶ هزار میلیارد تومان است که با تکیه بر مبارزه با فرار مالیاتی و بدون فشار به تولیدکنندگان، محقق خواهد شد.

نسبت درآمدهای مالیاتی به تولید ناخالص داخلی (GDP) در گلستان چه وضعیتی دارد و چه چالش‌هایی برای رسیدن به اهداف برنامه هفتم توسعه وجود دارد؟

در سطح ملی، نسبت درآمدهای مالیاتی به تولید ناخالص داخلی بین ۶ تا ۷ درصد است، اما در گلستان، به دلیل ماهیت کشاورزی و معافیت‌های مالیاتی برای واحدهای تولیدی در مناطق کمتر توسعه‌یافته، این نسبت تنها ۱.۲۵ درصد است. برنامه هفتم توسعه هدف‌گذاری کرده که این نسبت در کل کشور به ۱۰ درصد برسد. برای گلستان، رسیدن از ۱.۲۵ درصد به ۱۰ درصد چالش بزرگی است اما با برنامه‌ریزی دقیق، تقویت زیرساخت‌های مالیاتی و تمرکز بر مبارزه با فرار مالیاتی، این هدف قابل دستیابی است. چالش اصلی ما حفظ توازن بین افزایش درآمدهای مالیاتی و حمایت از تولیدکنندگان و واحدهای کوچک است تا فشار مضاعفی به آن‌ها وارد نشود.

اداره کل امور مالیاتی گلستان به عنوان دستگاه برتر در حمایت از تولید شناخته شده است. چه اقداماتی این موفقیت را رقم زده است؟

در سه سال اخیر تلاش کردیم تعادلی بین تحقق درآمدهای مالیاتی و حمایت از تولید برقرار کنیم. از جمله اقداماتمان می‌توان به کاهش نرخ مالیات واحدهای تولیدی از ۲۵ درصد به پنج تا هفت درصد، تقسیط

مالیات، رگ حیاتی اقتصاد هر کشوری است که با تأمین منابع پایدار، دولت‌ها را قادر می‌سازد تا بدون وابستگی به منابع ناپایدار مانند نفت، زیرساخت‌های توسعه را بنا کنند. به گزارش ایرنا، در ایران، که سال‌هاست رهبر معظم انقلاب بر ضرورت تحقق اقتصاد بدون نفت تأکید دارند، مالیات به عنوان کلیدی‌ترین ابزار برای دستیابی به این هدف، نقشی بی‌بدیل ایفا می‌کند. استان گلستان، با ظرفیت‌های منحصر به فرد کشاورزی، صنعتی و انسانی خود، در این مسیر پیشگام بوده و با تلاش‌های شبانه‌روزی مسئولین و همراهی مردم، گام‌های بلندی برای کاهش وابستگی به نفت و تقویت اقتصاد مقاومتی برداشته است. در هفته‌ای که به نام ترویج فرهنگ مالیاتی مزین شده، فرصتی فراهم آمد تا با قربان حاجی مشهائی، مدیرکل امور مالیاتی استان گلستان، گفت‌وگویی جامع داشته باشیم. وی از دستاوردهای چشمگیر این استان در حوزه مالیات، چالش‌های پیش‌رو و برنامه‌های آینده برای شکوفایی اقتصادی سخن گفت. در این مصاحبه، نه تنها به نقش مالیات در توسعه زیرساخت‌های گلستان پرداخته‌ایم، بلکه به چگونگی تبدیل این خطه سرسبز به الگویی برای اقتصاد بدون نفت در کشور نگاهی عمیق‌تر خواهیم داشت.

با توجه به نام‌گذاری تیرماه به عنوان هفته ترویج فرهنگ مالیاتی، بفرمایید این هفته چه اهمیتی دارد و چرا تیرماه برای این موضوع انتخاب شده است؟

تیرماه به دلیل تکالیف کلیدی مودیان مالیاتی، به‌ویژه تسلیم اظهارنامه مالیاتی، به عنوان هفته ترویج فرهنگ مالیاتی نام‌گذاری شده است. این ماه، زمان اوج فعالیت‌های مالیاتی است و فرصتی بی‌نظیر برای اطلاع‌رسانی و آگاهی‌بخشی درباره نقش حیاتی مالیات در توسعه کشور و استان فراهم می‌کند. مالیات، به عنوان ستون فقرات اقتصاد بدون نفت، نقشی محوری در تأمین منابع مالی دولت دارد. رهبر معظم انقلاب بارها بر کاهش وابستگی به نفت تأکید کرده‌اند و هفته ترویج فرهنگ مالیاتی، بستری است برای تقویت این فرهنگ و نشان دادن اینکه مالیات چگونه مستقیماً به عمران، آبادانی، و توسعه زیرساخت‌های گلستان کمک می‌کند.

وضعیت درآمدهای مالیاتی استان گلستان در سال‌های اخیر چگونه بوده و چه پیشرفت‌هایی در این حوزه حاصل شده است؟

در سال‌های اخیر، گلستان شاهد رشد چشمگیری در درآمدهای مالیاتی بوده است. نسبت مالیات به اعتبارات هزینه‌ای دولت در سال ۱۴۰۰ حدود ۳۰ درصد بود که در سال ۱۴۰۱ به ۴۰ درصد، در سال ۱۴۰۲ به ۴۶ درصد و در سال گذشته به ۵۰ درصد افزایش یافت. این یعنی نیمی از هزینه‌های دولت در استان از محل مالیات تأمین شده است. هدف‌گذاری برنامه هفتم توسعه، رسیدن این نسبت به ۸۰ درصد است که گامی بزرگ در راستای تحقق اقتصاد

شناسایی ۲ مورد تغییر کاربری

غیرمجاز در بندرگز

که بدون اخذ مجوز قانونی صورت گیرد، قاطعانه برخورد خواهد شد، اظهار کرد: تغییر کاربری زمین‌های کشاورزی تهدیدی جدی برای امنیت غذایی و تولید ملی به شمار می‌رود. بر اساس ماده ۳ قانون حفظ کاربری، هرگونه اقدام جهت تغییر در نوع بهره‌برداری از اراضی زراعی و باغی بدون اخذ مجوز از کمیسیون تبصره ماده یک مربوطه در سازمان جهاد کشاورزی، غیرقانونی است و مرتکبان مشمول مجازات‌های قانونی از جمله قلع و قمع بنا و جریمه نقدی خواهند شد. مدیر شهرستان از تمامی کشاورزان و مالکان اراضی خواست پیش از هرگونه اقدام در خصوص ساخت‌وساز یا تغییر کاربری، از طریق مبادی قانونی اقدام کنند و در صورت مشاهده موارد مشکوک، مراتب را به سامانه ۱۳۱ گزارش دهند.

مدیر جهاد کشاورزی شهرستان بندرگز گفت: طی خرداد ماه امسال دو مورد ساخت و ساز غیر مجاز در این شهرستان شناسایی و توقیف شد. به گزارش روابط عمومی، سیدرضا علوی اظهار کرد: در پی گشت‌زنی‌های مستمر و بررسی‌های میدانی، دو مورد تغییر کاربری غیرمجاز در اراضی زراعی و باغی در اراضی روستای دشتیکلاته و نوکنده شناسایی و پرونده آن‌ها برای برخورد قانونی به مراجع قضائی ارجاع شد. وی افزود: این تغییر کاربری‌ها شامل ساخت‌وسازهای بدون مجوز در زمین‌های کشاورزی بوده که برخلاف قانون حفظ کاربری اراضی زراعی و باغی مصوب ۱۳۷۴ و اصلاحیه‌های بعدی آن انجام شده است. علوی با اشاره به اینکه با هرگونه ساخت‌وساز و تغییر در نوع بهره‌برداری از اراضی کشاورزی

«

به مناسبت درگذشت دکتر منصور گرگانی

آزادگی و معاضدت میان ترکمن‌ها؛ و نقش شورای یاشولی‌ها



عظیم‌قرنجیک

مقدمه:

سه مقوله زن، زین، زمین از مسائل اساسی و بنیانی در اقتصاد ترکمن هاست. در واقع اقتصاد ترکمن‌ها از قدیم الایام همواره بر این ستون و پایه های اصلی استوار بوده، و کماکان نیز بدین منوال است. سوای دو مسئله زن و زین(اسب) که نقش آنها در اقتصاد ترکمن‌ها واقعیتی انکارناپذیر است، به جهت اهمیت زمین در میان ترکمن هاست که، زنده یاد؛ دکتر منصور گرگانی، در اوایل انقلاب (سال ۱۳۵۸) در گرماگرم جنگ غیر انسانی که به جنگ گنبد موسوم گشته بود، جنگی که

شاید بتوان گفت ؛ ریشه اش به مساله زمین برمی گردد، کتاب بس ارزشمندی را تحت عنوان مسئله زمین در ترکمن صحرا به زور طبع آراسته، که در حوزه اقتصاد ترکمن‌ها همراه با کتاب دیگرایشان اقتصاد گرگان و گنبد و دشت بی نظیر است. بدین جهت است که به ضرس قاطع می توان گفت که، هیچ تحقیق و پژوهشی در حیطه اقتصاد ترکمن، بدون مراجعه و ارجاع به متن و مفاد این دو کتاب ارزنده، نمی تواند به ریشه واقعیت‌ها و کنه مسائل اقتصادی ترکمن‌ها پی ببرد و منعکس نماید. کما این که، برادر کوچک محقق ایشان مهندس احمد گرگانی نیز در یکی از مقالاتش که در ویژه نامه نشریه ترکمن دیار(شماره ۳) نگاشته شده بود، گفته اند؛ کتاب مسئله زمین در صحرای ترکمن که در سال ۱۳۵۸ توسط دکتر منصور گرگانی تألیف شد، حاصل مبارزات نامبرده در آن سال‌ها- سال‌های حکومت پهلوی دوم- می باشد که می تواند مرجعی گرانقدر برای محققین و علاقمندان در شناخت مساله زمین قبل از دوران رضاخان تا وقوع انقلاب اسلامی باشد. در اینجا، ضمن ارجاع پژوهندگان به این دو کتاب ارزشمند و ماندگار، به مناسبت سالگرد درگذشت مرحوم دکتر منصور گرگانی، به جهت زنده نگاه داشتن یاد و خاطره این نویسنده و محقق ارزشمند، بخش هایی از کتاب پر ارج مسئله زمین در صحرای ترکمن را که به موضوع آزادگی و معاضدت در میان ترکمن‌ها و نیز نقش شورای یاشولی‌ها در حل و فصل دعاوی ... پرداخته شده، می آوریم.

آزادگی و معاضدت و نقش شورای یاشولی‌ها

در گذشته هر یک از ایلات و عشایر، معمولاً خان و رئیس ایلی داشتند، که همه ملزم به اطاعت او بودند. پس از اینکه خان می مرد، معمولاً خانه زادگان به جای او می نشستند و امور ایل را اداره می کردند و از حاکمیتی بی قید و شرط برخوردار بودند... در صحرای ترکمن چنین اصولی، وجود نداشت. هر کس بنا به استعداد شخصی، و اعتقادات مذهبی، و رعایت اصول اخلاقی؛ می توانست مورد تأیید و احترام دیگران واقع شود و شخصیت برجسته ای در میان طایفه تحصیل نماید. پس از مرگ او، شخصیت دیگری، بدون این که نسبتی با شخصیت قبلی داشته باشد، به این مقام می رسید. هر یک از طوایف ترکمن، به وسیله شورائی از یاشولی‌ها یا به گفته دیگر، ریش سفیدان، اداره می شد، بدون اینکه مقررات مدونی راجع به این موضوع، وجود داشته باشد.

اگر کار مهم و مسئله و اشکالی پیش می آمد، بلادرنگ یاشولی‌ها بدور هم جمع می شدند و جلسه خود را تشکیل می دادند، و پس از بحث و گفتگو و بررسی موضوع تصمیم می گرفتند که در این مورد چه باید بکنند. (که می توان از آن، به مثابه یکی از مؤلفه های تحقق دموکراسی یاد کرد) سپس موافق و مخالف برای اجرای رای شورا دعا می خواندند. و همگی، چه موافق و چه مخالف بپاخاسته با عزمی راسخ، متفقاً برای اجرای آن تصمیم به راه می افتادند. اگر موضوع راجع به یک اوبه بود، یا یاشولی آن اوبه، و اگر بزرگ تر بود یا یاشولی های طایفه، و چنانچه مربوط به صحرای ترکمن بود، یاشولی های تمام طوایف ترکمن، به شور می پرداختند.

دکتر لمبتون چنین می نویسد:

تمام ایل زیر فرمان یک ایلخان نیست. در مواقع لازم بزرگان و شیوخ و ریش سفیدان اوبه گرد هم می آیند و با هم مشورت می کنند و بر وفق نظر اشخاص میرز، و بزرگان و حتی افراد ساده ایلی، نسبت به کارهایی که انجام دهند، تصمیم می گیرند... فریزر، محقق دیگری که در سال ۱۸۳۱ کتاب خود را نوشته است، در این خصوص متذکر می شود که یموت‌ها و گوکلان‌ها خان ندارند، بلکه ریش سفیدانی دارند که در حق آنان نهایت احترام را بجا می آورند، و در تمام مواردی که مربوط به مصالح عامه باشد. پند آنان را می شنوند، و این ریش سفیدان دعاوی را هم فیصله می دهند. .. در صحرای ترکمن، همه مکلف بودند که به یکدیگر کمک کنند. اگر مشکلی برای کسی ، و یا اوی و اوبه پیش می آمد، مثلاً سبلی جاری می شد و خساراتی به بار می آورد، خانه ای ویران می گشت، مرگ و میری در دام‌ها می افتاد، و یا قحطی در نقطه ای ایجاد می شد، شورای یاشولی‌ها بلادرنگ تشکیل می شد و برای حل مشکل به بحث می پرداخت. این شورا، هزینه جبران خسارات را سرشکن می کرد، و به هر خانه سهمی می داد و یا تصمیم می گرفت که دیگران برای رفع مشکل، چه باید بکنند. گاهی با سرشکن کردن هزینه ها، موضوع فیصله می یافت، و زمانی افراد اوبه همه ملزم می شدند، که به طور دسته جمعی به کار مجانی و بلاعوض بپردازند، و به یاری مصیبت دیده بشتابند، این معاضدت و کمک‌ها یاور نامیده می شد. (صفحات ۱۳ - ۱۵ کتاب مسئله زمین در صحرای ترکمن). یکی از نقش‌های با اهمیت شورای یاشولی‌ها را می توان در زمان اجرای قانون راجع به دعاوی اشخاص نسبت به املاک واگذاری که در تاریخ ۲۶ شهریور ماه ۱۳۲۰ به تصویب مجلس شورای ملی ایران رسیده

بود، پی گرفت؛ چنان که در کتاب مسئله زمین در صحرای ترکمن، صفحات ۳۷ و ۳۸ آمده است: برای طرح موضوع در هیئت های مندرج در قانون فوق الذکر، طبق سنت دیرین؛ در هر یک از طوایف ترکمن؛ شورای یاشولی‌ها تشکیل شد، و به بحث پرداخت. اشکال عمده این بود که تمام مردم ترکمن نسبت به یورت خود صاحب حق بودند و در این فرم قانونی می بایست شخصا طرح دعوی نمایند، و این غیرممکن بود. زیرا چطور می شد برای همه پرونده ای ایجاد کرد. اگر هم به طور دسته جمعی به طرح دعوی می پرداختند، مرگ و میر هر یک از اصحاب دعوی؛ باعث معطل شدن کار می شد. لذا شوراهای یاشولی‌ها، این چنین تصمیم گرفتند، که بر حسب مورد و موقعیت؛ چند نفر از خود یاشولی‌ها، طرح دعوی کنند و یک نفر هم از میان آن‌ها و یا غیر از آنها، به عنوان وکیل در پرونده شرکت نموده و موضوع را تعقیب کنند... و پس از سالها دوندگی، موفق می شدند...حکم بر محکومیت اداره املاک و واگذاری که بعداً تبدیل به املاک پهلوی شد، تحصیل نمایند. ترکمن بعد از شهریور ۲۰، همان راهی را در پیش گرفت، که قبل از تسلط رضاخان، طی کرده بود. زمین متعلق به تمام افراد طایفه بود، هیچ کس نمی بایست عنوان بزرگ مالکی، به شکلی که در سایر نقاط ایران مرسوم بود، داشته باشد. چرای دام برای همه آزاد است، و هیچ طایفه ای محق نیست، از طایفه دیگر یاج بگیرد و بالاخره شورای یاشولی‌های هر طایفه؛ مرجع تصمیم گیری هستند. این اصول سنتی در تمام دادخواست‌ها و پرونده های املاک و واگذاری منعکس است...

سخن آخر:

ترکمن طبق سنن دیرین، کارهای جمعی خود را از طریق مصلحت و شور انجام داده و از این طریق به انجام کارهای مفید نائل شده است. اینک نیز که پس از انقلاب، شوراهایی در قالب شوراهای ده، شهر و شهرستان و... جانشین شورای یاشولی‌ها گشته است، می توانند به منزله وسیله و ارگانی برای توسعه اقتصادی و فرهنگی به کار روند و تلاش کنند موجبات به وجود آمدن مؤسسات اقتصادی را فراهم کنند؛ و به مثابه پایگاهی برای تامین نیازهای مردم می توانند مؤثر واقع شوند. در این نظام شورائی، بهترین و با استعدادترین و با تجربه ترین افراد می توانند، رابط زنده کردن و اصالت بخشیدن به فرهنگ قومی و ملی شوند و عاملی برای ارتباط و تفاهم همگانی و توسعه و عمران و آبادانی محل و منطقه خویش باشند.

همه است و فقط نقطه ضعف او نیست بنابراین حس بلای که نسبت به ناتوانایی هایشان دارند کاهش می یابد. هنگامی که این دست از تمرینات انجام می شود. بسیاری از کودکان خود متوجه هدف تمرین می شوند اما بعضی دیگر متوجه نمی شوند و نیاز است ما با توضیحاتمان، فعالیت و نتیجه را در ذهنشان سروسامان دهیم. بچه‌ها باید متوجه شوند عدم موفقیت در کاری دلیل بر ترک آن کار نیست، همچنین باید بدانند که آدم های موفق اغلب آدم های متوسطی هستند که تحمل شکست و ناکامی را داشتند و ناامید نشدند. علاوه بر آن باید بدانند که در هرکاری افرادی موفق تر از او عمل می کنند و این یک امر طبیعی بین همه انسانها است. هر کدام از این تمرین‌ها به روش های دیگر نیز قابل اجرا است و با توجه به امکانات، شرایط و خلاقیتی که والدین یا مربیان دارند می توانند در شیوه اجرای فعالیت تنوع ایجاد کنند. در این دو شماره تلاش شد با تمرین های ساده‌ای که به وسایل خاصی نیاز ندارد و در هر محیطی قابل اجراست، قدم هایی در راستای آموزش مهارت های خودآگاهی کودکان برداریم. امید است که برای کودکان این مرزوبوم با هر دست از امکانات قابل استفاده باشد و مثر و ثمر واقع گردد. در شماره بعدی به بررسی فعالیت هایی جهت آموزش مهارت رشد هیجانی کودکان می پردازیم.

دانش آموخته روانشناسی و معلم

اساسی نیز با یکدیگر دارند. این تمرین علاوه بر مشخص کردن شباهت‌ها و تفاوت‌های انسان‌ها، باب ارتباط برقرار کردن و گفت و گو برای کودکان را فراهم می کند. فعالیت بسیار آسان و خوب دیگری که در زمینه خودآگاهی می توان انجام داد، فعالیتی است با عنوان (از نمایشگاه من بازدید کنید) که هرکدام از بچه‌ها وسایل شخصی مورد علاقه شان را با خود می آورند و بر روی میزی می چینند و به افراد بازدید کننده نمایشگاه یا سایر دوستانشان توضیح می دهند که چرا این وسایل را دوست دارند، چنانچه آوردن وسایل برای کودکان مقدور نبود میتوانند نقاشی وسیله مورد علاقه شان را بکشند. با این تمرین، خودآگاهی کودکان نسبت به علاقه هایشان و دلایل علاقه شان تقویت می شود. و در نهایت فعالیتی که کودکان را با توانایی‌ها و نقاط ضعفشان آشنا می کند، تمرینی است با عنوان (من می توانم، آنها می توانند) در این تمرین به بچه‌ها کاغذی می دهیم و از آنها می خواهیم که آن را به دو قسمت مساوی تقسیم کنند و در قسمتی از کاغذ کارهایی که می توانند انجام دهند را بکشند و در قسمت دیگر کارهایی که نمی توانند انجام دهند را بکشند. نمونه این فعالیت‌ها بهتر است در گروه انجام شود چرا که انجام شدن این فعالیت‌ها در گروه این حسن را دارد که بچه‌ها به خوبی متوجه می شوند همه انسان‌ها برخلاف اینکه توانایی انجام یک سری از کارها را دارند، در انجام خیلی از کارها ناتوانند و این مسئله مربوط به

در شماره گذشته به اهمیت آموزش مهارت های زندگی و انواع آن و تأثیری که بر زندگی انسان‌ها می گذارد، پرداختیم و گفتیم بهتر است آموزش مهارت‌ها از سنین کودکی شروع شود تا در شخصیت افراد نهادینه گردد، همچنین دو تمرین ساده در جهت خودآگاهی کودکان گفتیم. و در ادامه به بررسی فعالیت های دیگری از تمرین های خودآگاهی می پردازیم. یکی دیگر از تمرین هایی که می توان برای کودکان انجام داد، بازی اثر انگشت من است که از سنین پایین‌تر تا حوالی ۸ الی ۹ سالگی کارایی دارد و دانش آموزان پایه سوم دبستان این تمرین را به صورت درسی مجزا در کتاب اجتماعی می خوانند و بهتر است آموزگاران این پایه هنگام تدریس این درس، این فعالیت را هم ضمیمه درس خود کنند؛ بدین صورت که بچه‌ها را به گروه های سه نفره تقسیم می کنیم (چنانچه گروه میسر نبود والدین همراه با کودکان این تمرین را انجام دهند) و به هرگروه یک استامپ می دهیم و از آنها می خواهیم که انگشت سبابه دست راست شان را به استامپ و کاغذ بزنند و سپس همان کاغذ را به دو دوست دیگرشان بدهند که همین کار را انجام دهند، بعد از کودکان می خواهیم که به اثر انگشت‌ها به خوبی نگاه کنند و آنها را باهم مقایسه کنند و درباره شباهت‌ها و تفاوت‌های آن با یکدیگر گفت و گو کنند و در نهایت ما نیز به آنها توضیح می دهیم که هرکدام از انسان‌ها اثر انگشت منحصر به خود را دارند و همه انسان‌ها در حین داشتن شباهت‌های بسیار، تفاوت‌های

«

آموزش مهارت های زندگی (۲)



کوثر قندهاری



از بخشداری کمالان چه خبر؟! «



عباس فرهادی

طبیعی‌ست که با تغییر دولت‌ها براساس آرای مردمی با جابجایی‌های مدیریتی در دستگاه‌های

زیرمجموعه‌ی دولت رویه‌رو شویم که حتی پیروزی دوره‌ی دوم همان دولت‌ها هم بخاطر تحولات و نیازهای زمان با این دگرگونی‌ها یا دست کم جابجایی پست و محل خدمت مدیران مواجه‌ایم. اگرچه ممکن است استثناهایی هم به دلایل مختلف پیش بیاید یا اتفاقاتی - مثل تجاوز اخیر رژیم جعلی و اشغالگر صهیونیستی - چند روزی، این روند را به تاخیر بیندازد ولی دیری نمی‌پاید که با توجه به روحیه‌ی پخته و قوی ایرانی‌ها همه‌چی به روال عادی برمی‌گردد. اما بخش کمالان به دلایل گوناگون از جمله منطقه‌ی توریستی دهانه‌ی محمداباد کتول، تنوع جذاب جغرافیایی و نیز فرهنگ و هنر غنی اقوام، پویا بودن فعالیت‌های سیاسی- اجتماعی و سرزمین مناسب برای کشاورزی و دامداری و ... از مناطق مهم کشور و استان می‌باشد و طبعاً نقش برجسته‌ی بخشداری در مدیریت قابلیت‌ها و فرصت‌های منطقه غیر قابل انکار است؛ به همین خاطر فعالان عرصه‌های مختلف و نیز رسانه‌های حقیقی و به‌خصوص مجازی از همه‌ی گرایش‌ها خبرهای رسمی و غیر رسمی آن را به شدت دنبال می‌کنند. چنانکه بارها شاهد بوده‌ایم رسانه‌های مجازی از جابجایی در اینگونه ادارها و نهاده‌ها به شکل کلی و مبهم یا سوالی با جملاتی حتی بلاگری و هیجانی خبر داده‌اند و یا گاهی با توجه به اخبار غیر رسمی و حتی براساس دوره‌می‌ها و رایزنی‌های دوستانه و معدود فعالان سیاسی- اجتماعی به گمانه‌زنی هم درباره‌ی برخی گزینه‌ها پرداخته‌اند. مثلاً (به ترتیب الفبا و بر اساس همان گفته‌های غیر رسمی، محفلی

و حتی مجازی اشاره‌ای کنیم به گزینه‌هایی که امروزها سر زبان‌ها هست و همگی هم کمالاتی هستند) غدیر ابرسجی (متولد ۱۳۴۹، کارشناس مسول معماری و شهرسازی دفتر فنی استانداری) یا سیدمهدی حکیمی (متولد ۱۳۵۶، کارشناس ارشد مدیریت دولتی و مسوول درآمد و سرمایه‌گذاری شهرداری فاضل‌آباد) و یا حتی ابقای متواتر بخشدار فعلی، حمیدرضا دیلم (متولد ۱۳۴۹، فرهنگی و کارشناس ارشد علوم سیاسی) و البته بارها در گذشته اتفاق افتاده گزینه‌ای کم‌رنگ و بعید حتی متفاوت و ناآشنا برای برون‌رفت از این داستان‌ها بر سر کار آمده، چنانکه فرمانداری آقای جمالی در دولت دوم دکتر روحانی برای شهرستان و به‌طور کلی انتصاب‌های غیر ستادی دولت دکتر پزشکیان در سطح کشور از بهترین نمونه‌هاست؛ و حالا اگر دیدید مثلاً بخشدار اسبق یعنی سیدرحمت میردیلمی برگشت و همه را غافلگیر کرد، تعجب نکنید، اگرچه فعلاً کم‌رنگ است. حالا وقتی در منطقه‌ای کوچک با بافتی که اغلب فامیل، آشنا، هم‌کلاسی و حتی رفیق قدیمی بوده‌اند و از طرفی کمی تا اندازه‌ای برخی رجال دولتی و ستادی‌های دولت فعلی هم ممکن است با نمایندگی وقت هم همسو نباشند، به جذابیت دنبال کردن این اخبار می‌افزاید. اما در کنار این گمانه‌زنی‌ها و حتی جنب‌وجوش برخی فعالان سیاسی- اجتماعی به‌خصوص ستادی‌های دولت و مجلس، چند سوالی را که کمابیش خیلی‌ها به‌خصوص نخبگان می‌پرسند، این است که: ۱- رجال دولت و مجلس به‌ویژه با وجود کمی تا اندازه‌ای ناهمسویی‌ها، آیا برای توسعه‌ی

استان، شهرستان و بخش‌ها به توافق منطقه‌ی به مصلحت منطقه خواهند رسید؟ ۲- طرفین همواره تاکید داشته‌اند که انتصاب‌ها بر اساس آرای مردمی در اصل حق دولت‌هاست و نمایندگان فقط نقش نظارتی و مشورتی برای شایسته‌سالاری خواهند داشت، اما اگر دولتی‌ها در موضوعی با صلاحدید و معیارهای خودشان بخواهند تصمیمی خلاف نظر یا مشورت نمایندگان بگیرند، چه می‌شود؟ چرا که به قول برخی هواداران اگر دولت‌ها بر اساس رای مردم انتخاب شده‌اند، ولی نمایندگان هم همینطور به کرسی مجلس نشسته‌اند و بالاخره وکیل مردم حوزه‌ی انتخابی خودشان هستند. ۳- اما در این منطقه، آیا باز هم بخشداری کمالان با طرح ابقای متواتر چندماهه برای حفظ وضع موجود از اختلاف نظرهای احتمالی رهای موقت می‌شود یا بالاخره انتصاب جدیدی اتفاق می‌افتد؟ بالاخره باید تصمیم قطعی گرفته شود چون تنها جای جهان که دو بخشدار داشت، برزه بود. تصمیم قطعی و خبر رسمی در چه تاریخی دقیقاً اعلان خواهد شد، تا چشم مشتاقان اخبار منطقه‌ای کمی خستگی بگیرد از اخبار داغ غیر رسمی فضای مجازی؟ که اصولاً هم روش کلی‌گویی کف‌بین‌ها را دارد و اغلب هم درست در نمی‌آید. ۴- آیا این دوگانگی دولتی و مجلسی در دیگر جایگاه‌ها مثل اداره‌ی فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان‌ها هم اتفاق خواهد افتاد؟

(لوکال)

از زبان زنان خانه‌دار؛

ترفندهای صرفه‌جویی در آب که نمی‌دانید!

سعی بر این دارد تا مصرف آب را به درستی مدیریت کند. او در این باره گفت: من همان اوایل از همسرم خواستم تا تمام شیرآلات را بررسی کند و در حمام یک دوش با فشار بالا نصب کند تا موقع حمام کردن آب کمتری مصرف شود. من و همسرم در هنگام ظرف شستن، مسواک زدن و وضو گرفتن از باز گذاشتن شیر آب به صورت ممتد اجتناب می‌کنیم و ظرف‌ها را قبل از شستن کمی خیس می‌کنیم و با همان آب می‌شویم و فقط در زمان آبکشی شیر آب را باز می‌کنیم. من همیشه سعی میکنم لباسشویی و ظرفشویی را تا زمانیکه کاملاً پر نشده روشن نکنم و در صورت امکان از چرخه‌های اقتصادی در ماشین‌های لباسشویی و ظرفشویی استفاده کنم. ما بجای اینکه شیر آب را باز نگه داریم تا خنک شود پارچ آبی در یخچال قرار می‌دهیم و از آب آن می‌نوشیم. با توجه به توضیحات این زنان خانه‌دار آگاه و مدیر، می‌توان نتیجه گرفت که زنان نقش بسیار مهمی در میزان مصرف و آموزش خانواده دارند. آنها می‌توانند میزان مصرف آب را پیگیری کرده و مناطقی را که می‌توانند مصرف را کاهش دهند، شناسایی کنند. صرفه‌جویی در مصرف آب علاوه بر صرفه‌جویی در هزینه‌ها، زندگی پایدار را ترویج داده و به تضمین دسترسی به آب برای نسل‌های آینده کمک می‌کند. با اجرای این شیوه‌ها، زنان خانه‌دار می‌توانند به طور قابل توجهی در کاهش مصرف آب در خانه‌ها و جوامع خود نقش داشته باشند. حفظ منابع آب، حتی در مناطقی که کمبود آب وجود ندارد، نیاز به ساخت سد یا استخراج آب از رودخانه‌ها را کاهش می‌دهد، تولید و تصفیه فاضلاب در تصفیه‌خانه‌ها را کاهش می‌دهد، نیاز به انرژی برای تصفیه و انتقال آب و فاضلاب را کم می‌کند و انتشار گازهای گلخانه‌ای را کاهش می‌دهد. با توجه به اینکه آگاهی، دانش عمومی، درک از مشکل و نگرش در مورد آب رابطه معناداری با مصرف بهینه آب دارد و زنان خانه‌دار، به عنوان مدیران مصرف آب در خانه و مربیان نسل‌های آینده اعضای جامعه، نقش مهمی در ترویج توسعه الگوهای مصرف بهینه آب در جامعه مورد مطالعه دارند، هدف اصلی مسئولان باید انجام کمپین‌های آگاهی‌بخشی در مورد منابع آب باشد. این جلسات و کارگاه‌ها می‌تواند اطلاعات زنان خانه‌دار را در مورد کمبود آب افزایش داده و باعث کاهش هدر رفت آب در مناطق شهری و مسکونی شود.



و... استفاده میکنیم. علاوه بر این موارد قرار دادن یک شیشه نوشابه پر از آب یا یک کیسه پر از آب در قسمت سیفون توالت فرنگی سبب می‌شود تا آب زودتر بالا آمده و تا حد زیادی در مصرف آب صرفه‌جویی شود. الهه ۵۲ ساله: چند وقتی بود که از سرویس بهداشتی صدای آب می‌آمد اما نه من نه همسر فرصت رسیدگی نداشتیم. در دو ماهی که شیر داخلی توالت فرنگی نشستی داشت متوجه شدم که مبلغ قبض آب به طور چشمگیری افزایش پیدا کرده بود. این در حالی بود که با یک تعویض به موقع شیر آب میتوانستیم در مصرف آب و هزینه های آب بها صرفه جویی کنم. این امر موجب شد که به فکر شیرآلات و شلنگ‌های کولر بیافتم. با یک بررسی کوچک متوجه شدم که از ۱۰ کولری که در پشت بام است دو تا از شناورها خراب بوده و از کولر آب شره می‌کرد. دو تا از شلنگ‌ها بر اثر تابش آفتاب با استهلاک پاره شده و همین امر موجب چکه آب شده بود. علاوه بر این واکش شیر مرکزی پشت بام نیز خراب شده بود و چکه میکرد. همین بررسی کوچک و تعمیرات ساده موجب صرفه جویی بسیاری در مصرف آب شد. مرضیه ۲۵ ساله که به تازگی ازدواج کرده حساسیت زیادی در مصرف آب دارد و یکی از زنان دغدغه مندی است که

۵ درصد هزینه آب بهایم را کاهش داده با یک متخصص مشورت گرفتم و سطح خاک باغچه و گلخانه‌هایم را با یک مالچ ضخیم پوشاندم، این مالچ تبخیر را تا حد زیادی کاهش داد، خاک را بهبود بخشید، رشد علف‌های هرز را کاهش دهد و ظاهر باغچه‌ام را زیباتر کرد و موجب شد باغم به آبیاری کمتری احتیاج داشته باشد. این کاهش مصرف باعث شده که در سایر کارهای منزل با احتیاط بیشتری عمل و تا حد زیادی مصرف بهینه آب را مدیریت کنم و خیلی زود به یک مشترک کم مصرف تبدیل شوم. سیمین ۴۱ ساله: به نظر من مصرف آب در زمان دوش گرفتن و استفاده از سیفون‌ها در سرویسهای بهداشتی از همه جا بیشتر است. برای همین من در کنار دوش، ساعت شنی ۵ دقیقه ای قرار داده‌ام و به همه اعضای خانواده‌ام آموزش داده‌ام که پیش از تمام شدن این ۵ دقیقه باید دوششان را تمام کرده باشند. پسرم به ساعت توجه نمی‌کند و یکی از آهنگهای کوتاهی که دوست دارد را پلی و سعی میکند تا پایان آن حمامش را تمام کند. روش دیگری که برای صرفه جویی در حمام انجام میدهم این است که ظرف بزرگی زیر دوش قرارمی‌دهیم و تا زمانیکه آب گرم شود آب را داخل آن میریزیم و آب داخل آن را برای آبیاری گیاهان، آبکشی ظروف، تعویض آب تنگ ماهی



– طول: ۵ کیلومتر بر فراز جنگل.
– ارتفاع دکل ها: ۲۰ متر برای حداقل تأثیر بر جنگل.
۳– سیستم تله کابین
– نوع: ۳ (S Gondola) کابین های ۱۰ نفره با قابلیت فعالیت در بادهای تا ۸۰ کیلومتر بر ساعت.
– تعداد کابین: ۶۰ عدد (تأمین کننده ظرفیت ۱۰۰۰ نفر در ساعت).
– زمان سفر: چند دقیقه برای هر مسیر.
۴– مطالعات اقتصادی
– هزینه ها
– سرمایه گذاری اولیه: حدود ۲۵۰ میلیارد تومان (معادل ۵۰ میلیون دلار).
– ۷۰٪: تجهیزات و ساخت.
– ۳۰٪: زیرساخت ها (ایستگاه ها، جاده های دسترسی).
– درآمد های پیش بینی شده
– فروش بلیط:
– قیمت بلیط رفت و برگشت: یک میلیون تومان.
– درآمد سالانه (۱ میلیون گردشگر): یک هزار میلیارد تومان.
– درآمد جانبی:
– اجاره غرفه های تجاری: ۳۰ میلیارد تومان سالانه.
– بازگشت سرمایه
– با احتساب درآمد های سالانه، سرمایه اولیه در ۵-۶ سال بازی گردد.
۵– چالش ها و راهکارها
– چالش های محیط زیستی
– تأثیر بر پرندگان مهاجر: نصب علائم هشدار دهنده نوری روی دکل ها.
– تخریب جنگل: استفاده از دکل های با پایه های کوچک و مسیرهای هوایی.
– چالش های مالی

– جذب سرمایه گذار: استفاده از مدل مشارکت عمومی-خصوصی (PPP).
۶– نتیجه گیری
احداث تله کابین آشوراده- جهان نما می تواند: دسترسی به دو جاذبه طبیعی منحصربه فرد را متحول کند.
– اقتصاد محلی را با ایجاد شغل و درآمد رونق بخشد.
– استانداردهای گردشگری پایدار را در منطقه نهادینه کند.
پیشنهادات:
– انجام مطالعات دقیق زیست محیطی (EIA) قبل از اجرا.
– جذب سرمایه گذاران بین المللی با ارائه امتیازات ویژه.

عضو شورای مرکزی خانه کشاورز ایران و خانه احزاب استان گلستان

طرح احداث تله کابین بین المللی از آشوراده به درازنو و سپس به جنگل جهان نما می پردازد. این پروژه نه تنها دسترسی به این جاذبه ها را تسهیل می کند، بلکه می تواند تحولی در اقتصاد منطقه ایجاد کند.

مقدمه
۱– استان گلستان با وجود جاذبه های طبیعی فراوان، هنوز نتوانسته است به طور کامل از پتانسیل های گردشگری خود بهره برداری کند. عدم دسترسی آسان به آشوراده و جهان نما یکی از موانع اصلی است. طرح تله کابین می تواند این مشکل را حل کند و همچنین الگویی برای توسعه پایدار گردشگری باشد.

۲– اهمیت و اهداف پروژه
– اهمیت طرح
– اتصال دو جاذبه جهانی
– آشوراده (پتانسیل ژئوپارک جهانی) و جنگل هیرکانی.
– کاهش فشار بر محیط زیست: جایگزینی برای تردد خودروهای شخصی در مسیرهای حساس.
– ایجاد اشتغال: مستقیم (۱۰۰۰ شغل) و غیرمستقیم (رستوران ها، هتل ها).
– اهداف کلیدی
– جذب چند میلیون گردشگر سالانه تا ۵ سال پس از بهره برداری.
– تبدیل گلستان به قطب اکوتوریسم شمال ایران.
۳– مشخصات فنی طرح
– مسیر و ایستگاه ها
– مسیر اول (آشوراده – درازنو):
– طول: چند کیلومتر بر روی دریای خزر.
– ارتفاع دکل ها: ۳۰ متر برای عبور از کشتی های کوچک.
– مسیر دوم (درازنو – جهاننما):



پیشنهادهای برای تله کابین

احداث تله کابین بین المللی آشوراده-درازنو-جهان نما



محمد مهدی اورجسی

استان گلستان با دارا بودن جاذبه های منحصربه فردی مانند جزیره آشوراده (تنها جزیره ایرانی خزر) و جنگل جهاننما (بخشی از جنگل های هیرکانی ثبت شده در یونسکو)، پتانسیل تبدیل به یکی از قطب های گردشگری ایران را دارد. این یادداشت به بررسی

تسریع در ساخت ۸۲ مدرسه با مشارکت مردمی

و ساختمانی رایگان، می تواند نقش تعیین کننده ای در پیشبرد پروژه ها داشته باشد. برای جلب این مشارکت، باید اطلاع رسانی گسترده ای از طریق صداوسیما، فضای مجازی و راه اندازی پویش های مردمی انجام شود. حمیدی با اشاره به اهمیت نظارت مستمر، از آموزش و پرورش خواست جلسات کارگروه را در شهرستان ها برگزار کند تا مسائل و چالش های هر پروژه به صورت میدانی بررسی و رفع شود. وی گفت: با تدابیر استاندار و عزم جدی مدیران استان، گلستان می تواند به یکی از استان های پیشرو در نهضت مدرسه سازی تبدیل شود. معاون استاندار گلستان تأکید کرد: نهضت مدرسه سازی نه تنها زیرساخت های آموزشی را تقویت می کند، بلکه آینده ای روشن برای نسل های بعدی رقم می زند. با هم افزایی مردم، خیرین و دستگاه های اجرایی، این هدف بزرگ محقق خواهد شد.



معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان، بر لزوم شتاب بخشی به اجرای ۱۵۶ پروژه این طرح ملی تأکید کرد و گفت: از مجموع ۱۵۶ پروژه نهضت مدرسه سازی در استان، ساخت ۸۲ پروژه با ظرفیت ۵۱۰ کلاس درس آغاز شده است. به گزارش روابط عمومی، محمد حمیدی در سومین جلسه کارگروه استانی نهضت مدرسه سازی اظهار کرد: تسریع در اجرای پروژه ها، گلستان را در اولویت دریافت اعتبارات ملی قرار می دهد. وی افزود: تاکنون ۱۰ هزار میلیارد ریال از منابع خیرین، اعتبارات ملی، استانی و مسئولیت های اجتماعی تأمین شده، اما همچنان ۱۵ هزار میلیارد ریال کسری بودجه وجود دارد که باید با برنامه ریزی دقیق جبران شود. معاون استاندار گلستان با تأکید بر ظرفیت بی نظیر مردمی در تأمین منابع، افزود: مشارکت های خرد مردمی، از کمک های مالی تا ارائه خدمات فنی

گلستان در آستانه جهش بزرگ گردشگری

می تواند گلستان را به یک مقصد برجسته گردشگری تبدیل کند. وی در ادامه افزود: وزارت میراث فرهنگی آماده است تا با برگزاری همایش ملی سرمایه گذاری در پاییز ۱۴۰۴، بستری برای حضور سرمایه گذاران ملی فراهم کند که این رویداد می تواند نقطه عطفی در تحول زیرساختی گردشگری گلستان باشد. وزیر میراث فرهنگی از استانداری گلستان خواست تا با همکاری دستگاه های مرتبط، بسته های سرمایه گذاری شفاف و مبتنی بر مشوق های جذاب تدوین کند. وی در پایان سخنان خود همچنین تأکید کرد: این بسته ها باید در کارگروه های تخصصی بررسی و تصویب شوند تا زمینه برای ورود سرمایه گذاران به پروژه های گردشگری استان هموار شود.



وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی بر ضرورت جذب سرمایه گذاری بخش خصوصی برای توسعه زیرساخت های گردشگری گلستان تأکید کرد. به گزارش روابط عمومی، سیدرضا صالحی امیری در جریان سفر دو روزه خود به استان گلستان که با همراهی علی اصغر طهماسبی، استاندار گلستان، انجام شد، از برنامه ریزی برای برگزاری همایش ملی سرمایه گذاری گردشگری در پاییز امسال خبر داد. وی با اشاره به محدودیت های منابع دولتی اظهار کرد: اتکای صرف به بودجه های دولتی، مانع پیشرفت سریع در توسعه زیرساخت های گردشگری است. وزیر میراث فرهنگی گردشگری و صنایع دستی افزود: تنها راهکار عملی، جلب مشارکت فعال سرمایه گذاران بخش خصوصی است که

راهکارهای کاهش تعریق در تابستان

استفاده از پروتئین ۷:

این نوع پروتئین دارای آمینه مانند گلوتامین و تربیتوفان بوده و عامل کاهش استرس و آرامش سیستم عصبی بدن و نیز تنظیم قند خون است. این نوع پروتئین بصورت طبیعی در آب پنیر، شیر گاو و بز وجود دارد.

مصرف مواد غنی از ویتامین ب:

ماهی سالمون، تخم مرغ، سبزیجات برگدار و گوشت گاو از جمله مواد دارای ویتامین ب بوده که کمبود این نوع ویتامین عامل افزایش تلاش بدن برای انجام وظایف خود است که این امر به افزایش تعریق بیش از اندازه می شود.

خوردن موز:

این میوه طبیعی سرشار از پتاسیم و منیزیم بوده و عامل تعادل مایعات در بدن است. مصرف آن تعریق بیش از اندازه بدن را کاهش می دهد.

شیوه های غیرمعمول در کاهش تعریق

۱. **طب سوزنی:** در طب سوزنی، سوزن های بسیار نازکی در نقاط خاصی از بدن فرو می روند. این نقاط اغلب با سیستم عصبی خودمختار مرتبط هستند که ترشح عرق را تنظیم می کند. اعتقاد بر این است که طب سوزنی با تأثیر بر این مسیرهای عصبی، می تواند به تنظیم سیگنال هایی که به غدد عرق می رسند، کمک کند و در نتیجه تعریق را کاهش دهد. این روش باید توسط یک متخصص طب سوزنی مجرب انجام شود. نتایج ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد و معمولاً به چند جلسه درمانی نیاز است.

۲. **رفع موی زائد:** موهای زائد، به ویژه در نواحی مانند زیر بغل، می توانند رطوبت را جذب و نگه دارند. این امر محیط مرطوب تری ایجاد می کند که می تواند باعث تجمع باکتری ها و تشدید بوی بدن شود. با از بین بردن موهای زائد از طریق روش هایی مانند اصلاح (با تیغ یا کرم های موی)، اپیلاسیون، یا لیزر، سطح پوست صاف تر می شود. این کار باعث می شود عرق سریع تر تبخیر شود و کمتر در موها تجمع یابد، که نتیجه آن احساس خشکی بیشتر و کاهش تجمع رطوبت و بو است. رفع موی زائد یک راه حل مستقیم برای کاهش حجم عرق نیست، بلکه بیشتر به مدیریت رطوبت و بو کمک می کند.

۳. **بهره گیری از ضدتعریق ها:** برخلاف دئودورانت ها که فقط بوی بدن را می پوشانند یا خنثی می کنند، ضدتعریق ها حاوی ترکیبات فعال (معمولاً نمک های آلومینیوم) هستند که به صورت فیزیکی مجاری غدد عرق را مسدود می کنند. این انسداد مانع از رسیدن عرق به سطح پوست می شود. ضدتعریق ها معمولاً قوی تر از دئودورانت ها هستند و برای افرادی که تعریق زیادی دارند، توصیه می شوند. بهترین زمان استفاده از ضدتعریق ها معمولاً شب قبل از خواب است، زیرا در این زمان غدد عرق فعال تر هستند و ضدتعریق فرصت بیشتری برای مسدود کردن مجاری دارد. برخی افراد ممکن است به ترکیبات موجود در ضدتعریق ها حساسیت نشان دهند.



منعکس می کنند و در نتیجه بدن خنک تر مانده و تعریق کاهش می یابد. به این ترتیب، با انتخاب درست لباس ها می توانید به طور موثری از تعریق زیاد جلوگیری کنید.

استفاده از خنک کننده های طبیعی

استفاده از خنک کننده های طبیعی می تواند راهکاری موثر برای کاهش تعریق در فصل تابستان باشد. برخی از خوراکی ها با تأثیر بر غدد تعریق یا تنظیم مکانیزم های بدن، به کاهش تولید عرق کمک می کنند. از جمله این خنک کننده ها می توان به خاکشیر، چای سبز، نعناع، موهیتو، آلوئه ورا، هل و عرقیجات گیاهی مانند عرق کاسنی و عرق نعناع اشاره کرد. مصرف این مواد به صورت منظم می تواند به حفظ تعادل دمای بدن و کاهش تعریق کمک کند. در میان این خنک کننده ها، خاکشیر و نعناع به عنوان خنک کننده های طبیعی برجسته هستند و موهیتو با ترکیب نعناع و لیمو، یک نوشیدنی خنک کننده عالی محسوب می شود. آلوئه ورا نیز به دلیل خواص ضد تعریق خود در بسیاری از محصولات بهداشتی مورد استفاده قرار می گیرد. هل و چای سبز نیز می توانند تا حدی تأثیرگذار باشند، اما تأثیر آن ها ممکن است به اندازه سایر گزینه ها محسوس نباشد. در نهایت، استفاده از عرقیجات گیاهی نیز می تواند به کاهش تعریق در روزهای گرم تابستان کمک کند.

نوشیدن آب:

یکی از توصیه های پزشکی نوشیدن آب فراوان برای کاهش دما و خنک نگه داشتن بدن است. به همین خاطر تلاش کنید به صورت دائم بطری همراه شما باشید. اندازه مصرف آب بستگی به سطح فعالیت های شما دارد. محیط و نوع فعالیت در تعیین سطح اثر گذار است. اما بر اساس یک فرمول توصیه شده در شرایط متعادل آب و هوایی، برای مردان

تعریق یکی از مشکلات تمامی افراد هنگام فصل تابستان است. موضوعی که ممکن است افزایش آن در بدن موجب همراه با عارضه و همچنین نامناسب باشد. به گزارش ایرنا زندگی، با فرارسیدن فصل گرما، یکی از چالش های رایج، مسئله تعریق بیش از حد است که می تواند برای بسیاری از افراد آزاردهنده باشد. تعریق، اگرچه یک فرایند طبیعی و ضروری برای تنظیم دمای بدن است، اما زمانی که از حد معمول فراتر رود، می تواند باعث ایجاد حس ناخوشایند، کاهش اعتماد به نفس و حتی بروز مشکلات پوستی شود. از این رو، یافتن راهکارهای موثر برای کنترل و کاهش تعریق در فصل تابستان، اهمیت ویژه ای دارد. در این گزارش، به بررسی جامعی از روش های مختلف برای کاهش تعریق می پردازیم. از انتخاب صحیح لباس ها و استفاده از خنک کننده های طبیعی گرفته تا راهکارهای تغذیه ای و درمان های پزشکی، تلاش خواهیم کرد تا اطلاعات مفیدی را در اختیار شما قرار دهیم. هدف ما ارائه راهنمایی کامل و کاربردی است تا بتوانید با استفاده از این اطلاعات، تابستانی خنک و آسوده را تجربه کنید و از شر تعریق زیاد رهایی یابید.

دلیل تعریق چیست؟

عرق کردن جزو الزامات و واکنش طبیعی بدن برای کاهش دمای آن است ولی بیش از اندازه بودن آن می تواند برای زندگی افراد به یک عارضه تبدیل شده و سلامت روان آنان را تحت تأثیر قرار دهد. این رفتار بدن می تواند از دست ها، پاها و زیربغل بالاتر رفته و به بقیه اندام بدن بسط یابد. در بیشتر موارد افراد تصور می کنند تعرق صرفاً در دمای بالای بدن اتفاق می افتد اما باید در نظر داشت عوامل دیگر از جمله اضطراب، شرایط روح و روان و همچنین جسم و حتی غذا و نوشیدنی بر وضعیت آن موثر است. در بدن انسان نزدیک به ۲ تا ۴ میلیون غده عرق وجود دارد که با رسیدن به دوران بلوغ بصورت کامل فعال خواهند شد. عرق کردن یک اتفاق طبیعی است که بدن برای تنظیم دمای خود بخصوص هنگام فعالیت های سنگین از جمله ورزش، از خود نشان می دهد. با این حال این رفتار طبیعی بدن در صورت افزایش بیش از اندازه نه تنها مفید نیست، بلکه ممکن است باعث تبدیل آن به یک عارضه شده و با آسیب های روانی همراه باشد. از عوامل افزایش تعریق در تابستان می توانیم به دمای بالا، رطوبت هوا، فعالیت بدنی زیاد، استرس و اضطراب و لباس های نامناسب اشاره کنیم.

استفاده از پارچه های نازک و قابل تنفس

برای پوست

برای کاهش میزان تعریق، توصیه می شود لباس هایی را انتخاب کنید که از پارچه های نازک و سبک ساخته شده اند و قابلیت تنفس پوست را فراهم می کنند. این نوع پارچه ها به گردش هوا کمک کرده و از تجمع گرما و رطوبت جلوگیری می کنند. علاوه بر جنس پارچه، رنگ لباس نیز اهمیت دارد؛ رنگ های روشن نور خورشید را

با اشاره به تغییر نگاه این نهاد حمایتی گفت: کمیته امداد طی سال های اخیر رویکرد خود را از صرفاً یک دستگاه صدفه محور به نهادهای توانمندساز و کارآفرین تغییر داده است و اکنون به عنوان دستگاهی مولد، در حوزه اشتغال نقش آفرینی می کند. وی افزود: در حال حاضر بیش از ۸۰ هزار خانوار در استان از خدمات کمیته امداد بهره مند هستند و علاوه بر این، حمایت از دهک های پایین جامعه نیز در دستور کار قرار دارد. بابائی اظهار کرد: کمیته امداد در حوزه اشتغال تنها پرداخت تسهیلات نیست، بلکه خانواده های تحت پوشش ابتدا مهارت های لازم را از طریق همکاری با سازمان های مرتبط مانند فنی و حرفه ای کسب می کنند و سپس با ارائه تسهیلات قرض الحسنه با دوره بازپرداخت هفت ساله و نرخ ۱۴ درصد، وارد چرخه اشتغالزایی می شوند. وی تأکید کرد: پس از اجرای طرح، کمیته امداد بین سه تا پنج سال طرح ها را نظارت می کند تا پایداری آن تضمین شود. مدیرکل کمیته امداد

ایجاد ۶ هزار فرصت شغلی طی سال گذشته در گلستان

مدیرکل کمیته امداد امام خمینی (ره) گلستان گفت: سال گذشته با پرداخت بیش از هزار میلیارد تومان تسهیلات اشتغال ۶ هزار فرصت شغلی پایدار برای خانواده های تحت پوشش استان ایجاد شد. به گزارش روابط عمومی، عیسی بابائی

گلستان در خصوص عملکرد سال گذشته گفت: بیش از هزار و ۱۰۰ میلیارد تومان تسهیلات اشتغال به بانک های استان ابلاغ شد و بیش از ۹۲ درصد جذب منابع صورت گرفت. به این ترتیب، بیش از ۶ هزار فرصت شغلی ایجاد شده که عمدتاً در مشاغل مانند زنبورداری، صنایع دستی و کشاورزی متناسب با مزیت های استان بوده است. وی در ادامه درباره اقدامات کمیته امداد در حوزه انرژی های پاک و کاهش هزینه های خانواده ها نیز توضیح داد: بیش از ۸۰۰ نیروگاه خورشیدی پنج کیلوواتی برای منازل تحت پوشش نصب شده که علاوه بر تأمین برق خانوارها، مزایای انرژی تولیدی نیز به شرکت برق فروخته می شود و درآمدی قابل توجه برای خانواده ها ایجاد کرده است. بابائی با اشاره به نقش مکمل این اقدامات در کمک به خروج خانواده ها از فقر مطلق، گفت: کمیته امداد با ارائه یارانه و حمایت های مالی، شرایطی فراهم کرده که این خانواده ها بتوانند به سطحی از استقلال اقتصادی دست یابند.