

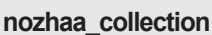


در خدمت همشهریان عزیز

دوخت فرم مدارس متوسطه اول و دوم

شامل مانتو، شلوار ، مقنعه و انواع شومیز

سفارش همه روزه از ساعت ۹ الی ۱۴ - میر مجیدی



تأکید استاندارد بر ارزش فرهنگی موزه
عکاسخانه گرگان



«تُرجه»؛ معرفی صداهای تازه در ادبیات
 کودک و نوجوان گلستان



هوش مصنوعی و فناوری



■ با مسوولیت سردییر

مطالعه مستمر خبرها و نگاهی به تحلیل‌ها و نقل قول‌ها در رسانه‌ها، ذهن هر مخاطبی را مملو از هیجان می‌کند، یک سو دولتی که مدعی آزادی بیان و حق مدنی است، لاجرم ای به مجلس داده است که بر خلاف شعارهای رئیس دولت است، در آن سو نمایندگان که گویا بر دنیایی دیگر زندگی می‌کنند و خبری از هزینه‌های کمر شکن، اجاره خانه و قیمت تارو و دهی کلاسی اساسی ندارند و گویا اندر خواب شده‌اند تا سخن درباره رفع مشکلات دنیا یا جهان اسلام سخن بگویند. مثلاً یک نماینده مجلس گفته است می

خواهیم طرحی دو فوریتی به مجلس بیاوریم که گفت و گو با سه کشور اروپایی و آمریکا منوط به شکستن حصر غزه باشد و اختیار همین حائل ارتباط با قدرتهای جهانی را از دولت بستانند و هزینه های آن را به دوش ملت آوار کنند و یا دیگری درباره آزادی بیان گفته است ما موافق آزادی بیان هستیم ولی کسی نباید تهمت بزند و دروغ بگوید و نمی داند تمام آزادیخواهان و مدافعان آزادی بیان را دقیقاً به همین بهانه در طول سالها در تمام دنیا ساکت کرده اند و یا دیگری ... اینها تنها نمونه هایی است که می توان فهمید در پشت صحنه چه اتفاقاتی در حال انجام است و ما به عنوان شهروندان و مخاطبان این پیام از چه در شوکت نفعی از حکمرانی در رنجیم. جماعتی که تمثیل امور شهروندان را سامان دادن اقتصاد را گویا وظیفه خود نمی داند و در حالی که شهروندان در فقدان آب و برق و دهها کمبود دیگر در رنجند ملایم در تلاشند تا برای دولت هزینه نرانی کنند، گویا تعمیل در عدم درک ملت در بخشهایی از حکمرانی شکل گرفته است که ملایم حرفهای تکراری و بدون پشتوانه بزنند و هر روز بر زخم ناموس ملت نمک بپاشند. به هر حال وظیفه ما به عنوان رسانه هایی که هر روز و همواره در خیابانها با مرهمان زندگی می کنیم باآوری این نکته به خرمندان است که سستی بر آتش دارند که بایند و آگاه باشید در حال سوزاندن فرصتهایی هستید که دیگر امکان جبران آن نیست. ایران نیازمند یک تجدید قوای اساسی در سیاستها است و الا ایملی به اصلاح نخواهد ماند و شرایط از دست خواهد شد و راه آن در گام نخست قدرتی از ملت شریف ایران است و قدرتی نیز تنها و تنها اصلاح سختاری است که نخستین شایسته ملت را به بهانه های واسی خانه نشین کرده و نهادهای برخاسته از مردم را نمایندگان واقعی مردم تهی کرده است. بدون حضور خرمندان و شایسته گان در قدرت هیچ کاری از پیش نخواهد رفت و جامعه هر روز سر به نشیب بیشتری خواهد گذشت.

صرفه‌جویی در انرژی و آب با سبک زندگی جدید

راهکارهایی برای صرفه جویی
در آب

« ۷ »

ادبیات
 کودک و نوجوان
 « ۴ - ۵ »

تیمی که ۱۳۰ میلیارد تومان برای گرگان هزینه دارد

پن پست بسکیتبال



سرشناس و سرمربیان نخبه در گرگان گرد هم آمدند و طی سال‌های اخیر چندین عنوان قهرمانی و نایب قهرمانی لیگ برتر به شهرداری گرگان رسید. شهرداری گرگان روانه مسابقات قهرمانی غرب آسیا شد و در تقابل با تیم‌های ممتول عربی بازی‌های جذاب و قابل قبولی را به نمایش گذاشت و خلاصه اینکه تیم بسکتبال شهرداری گرگان در رقابت‌های مختلف خوش درخشید و توانست دل چندین هزار هوادار خود را شاد کند.

ادامه در صفحه ۲

بسکتبال این شهر حمایت کرده است. اوج این حمایت مالی به پنج، شش سال اخیر است. تصویب بودجه‌های چند ده میلیاردی برای تیم بسکتبال شهرداری گرگان سبب شد تا در سال‌های اخیر بسیاری از ستارگان مطرح تیم ملی بسکتبال ایران، سرمربیان سنوات اخیر تیم‌های ملی و البته بازیکنان خارجی حتی با سابقه حضور در لیگ ایالات متحده وارد گرگان شوند و شهرداری گرگان به یکی از رقبای سرسخت تیم‌های متمول صنعتی در جذب ستاره‌های بسکتبال تبدیل شود. بازیکنان

ورزش کشور مربوط به تیمداری یا عدم تیمداری شهرداری‌ها به عنوان یک نهاد غیر دولتی مربوط است. در بسیاری از شهرهای کشور؛ اعضای پارلمان شهری (شورای اسلامی) و یا در رده‌های بالاتر کمیته تطبیق فرمانداری‌ها و کمیسیون حل اختلاف استانداری‌ها اجازه تیم داری و فعالیت حرفه‌ای در ورزش را به شهرداری‌ها نمی‌دهند، اما در گرگان موضوع متفاوت است. بسکتبال رشته ورزشی نخست این شهر تلقی می‌شود و طی حدود سه دهه اخیر شهرداری گرگان به صورت مستقیم و غیر مستقیم از تیم

علی قاسم علی

اظهارات شفاف شهردار گرگان در خصوص هزینه حدود ۱۳۰ میلیارد تومانی تیم بستکبال شهرداری برای حضور موفق در لیگ، کنش‌های مختلفی را در پی داشت؛ برخی‌ها بر این باورند که رفع تنگناهای زیرساختی و توسعه خدمات شهری باید اولویت اعضای شورای اسلامی شهر ۴۰۰ هزار نفری گرگان باشد و شهرداری صرفاً در ورزش همگانی نقش آفرینی کند. یکی از یارادوکس‌های قانونی در حوزه

ادامه تیر اول

شورای اسلامی شهر گرگان گفت که برای تیمداری موفق در رشته بسکتبال در سال جاری حدود ۱۲۰ تا ۱۳۰ میلیارد تومان اعتبار نیاز است. موضوعی که انعکاس آن در شهر کنش های مختلفی را در پی داشت. ذکر این نکته ضرورت دارد که در لایحه سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری گرگان به شورای شهر، رقم ۷۵ میلیارد تومانی مطرح شده بود که تصمیم گیری در خصوص آن به اواخر هفته جاری موکول شده است. در خصوص اختلاف حدود ۵۰ میلیارد تومانی این درخواست با اظهارات شهردار گرگان، باید به این موضوع اشاره کرد که همه ساله رقمی مشخص تحت عنوان بودجه ی تیمداری مشخص و شورا ارائه می شود و در ادامه به دلایل مختلف حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد به بودجه مذکور افزوده می شود. رقم اعلامی از سوی شهردار گرگان رقم واقعی و صادقانه هزینه بری این تیم برای مسابقات فصل جاری رقابت های لیگ برتر بسکتبال است.

چراغی که خانه رواست به مسجد حرام است!

حسن شاهینی از شهروندان گرگانی به خبرنگار دانشجو گفت: گرگان هزار و یک مشکل کوچک و بزرگ دارد که حل بسیاری از آنها به آرزوی چندین ساله شهروندان تبدیل شده است، شهری که آرامستان ندارد فضای سبز کافی ندارد پارکینگ مناسب ندارد، چرا باید بیش از ۱۰۰ میلیارد تومان برای بسکتبال هزینه کند؛ جایی که وظیفه شهرداری نیست. وی ادامه داد: شهرداری باید برای تحقق نشاط اجتماعی شهروندان تلاش کنند؛ این نشاط از مسیر توسعه ورزش همگانی محقق می شود نه از بریز و بپاش در بسکتبال! شاهینی ادامه داد: بر اساس اظهارات برخی از اعضای شورای شهر، شهرداری گرگان حدود هزار میلیارد تومان بدهی دارد؛ بهتر نیست بدهی شهرداری به پیمانکاران و دیگران را پرداخت کرد؛ تا شهر رنگ و بوی آبادانی بگیرد. این شهروند گرگان گفت: حتی اگر قانون به شهرداری اجازه هزینه در ورزش قهرمانی را بدهد؛ این هزینه باید معقول و در همه رشته های ورزشی انجام شود. وی افزود: به اذعان برخی مدیران شهرداری، این تیم در پرونده های مختلف حدود ۱۰ میلیارد تومان

محکوم شده است؛ مگر بیت المال حساب و کتاب ندارد؟ شاهینی افزود: عده ای از اعضای شورای شهر برای خوشنودی هواداران بسکتبال و قرار گرفتن در سید رای آنها، این حمایت های غیرمعتدله را انجام می دهند.

متقاضی پیش قدم شود؛ ۸۰ درصد هزینه ها را می دهیم

مجید طاهری، شهرداری گرگان در این جلسه گفت: هر بانک، هر شخص و هر فرد حقیقی و حقوقی که بخواهد؛ حاضرم تیم شهرداری گرگان را تحویل بدهیم و تا ۸۰ درصد هزینه ها را هم قبول کنیم. طاهری افزود: در سال های گذشته تیم از طریق شهرداری اداره می شد و در سال جاری نیز، تاکنون کسی برای این تیم پیش گام نشده است؛ در راستای مسئولیت اجتماعی این لایحه را ارائه کرده ایم. وی تاکید کرد: حتی از نام تیم شهرداری هم چشم پوشی می کنیم؛ فقط این تیم در گرگان و برای علاقه مندان به این رشته بماند برای ما کافی است؛ واکنار کنیم، حداقل از حواشی بسکتبال در امان هستیم. شهردار گرگان گفت: برای فصل قبل حدود ۸۰ میلیارد تومان هزینه شده است و اگر بخواهیم در این فصل به موفقیت برسیم رقمی بین ۱۲۰ تا ۱۳۰ میلیارد هزینه خواهد شد؛ باید موارد را صادقانه و شفاف بیان کنیم.

عکس یادگاری فرماندار با ورزشکاران!

حجت مقسم، از اعضای شورای اسلامی شهر گرگان با انتقاد از شعارها و وعده های خالی متعدد متولیان در خصوص بسکتبال گفت: همه باید در حوزه خودشان پاسخگو باشند؛ فرمانداری که نمی تواند به ورزش کمک کند چرا عکس یادگاری با ورزشکاران می گیرد؛ یا سایر متولیان همینطور. وی گفت: در گرگان ۴۶ رشته و هیئت ورزشی فعال داریم چرا شهرداری به سایر رشته ها کمک نمی کند؟ تا زمانی که تبعیض باشد و فاقد برنامه باشیم؛ بنده به این لایحه رای نمی دهم.

به والله کسی به بسکتبال کمک نمی کند

حمید رضا آقا ملایی، رییس شورای اسلامی شهر گرگان

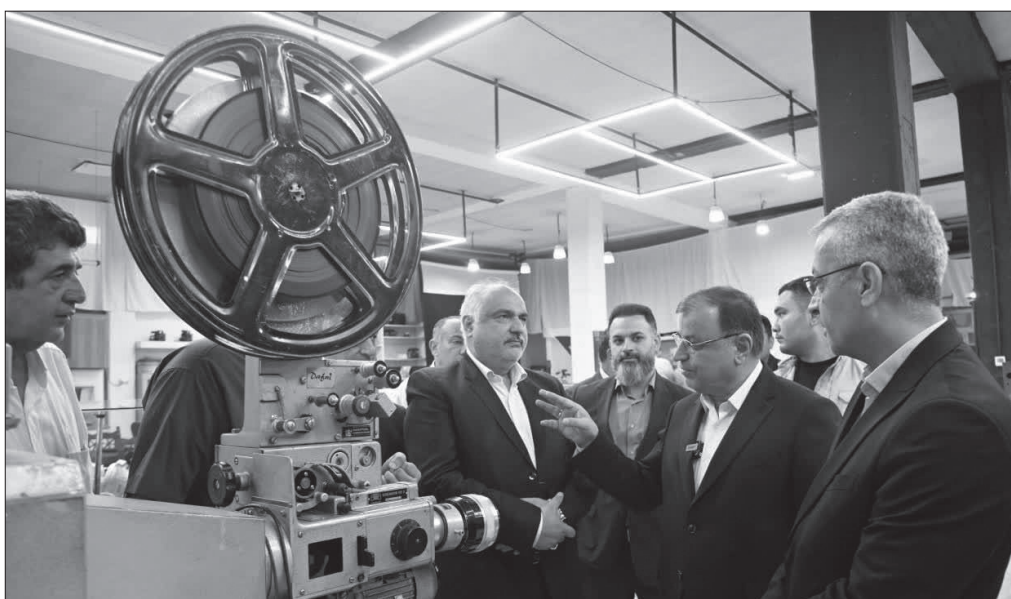
در این خصوص گفت: تجربه چندین ساله در شورا به ما ثابت کرده است که هیچ فرد و نهادهی به ما کمک نخواهد کرد؛ به والله کسی سراغ بسکتبال شهرداری گرگان نمی آید. وی گفت: تیم بسکتبال شهرداری گرگان افتخار گرگان و قهرمان ایران است؛ باید از آن حمایت کنیم؛ اما مکانیزم شورا به صورت رای گیری است؛ اگر به تصویب برسد باید تمام قد از آن حمایت کنیم. آقاملایی افزود: شورای شهر گرگان در زمان تصویب بودجه سال ۱۴۰۴ به بودجه تیم بسکتبال هم رای داده است یعنی به شهرداری جواز شرکت در لیگ برتر را داده ایم؛ اما برای تصویب لایحه جدید باید نظر اعضا احصا شود.

ترک فعل دستگاه ها را شهرداری جبران کند؟

ابوالفضل تجری عضو شورای شهر گرگان هم گفت: تیم بسکتبال شهرداری گرگان متعلق به همه گرگان است؛ همه دستگاه ها و همه مدیران باید پای کار باشند؛ چرا باید همه تکالیف بر گردن شهرداری گرگان باشد. وی گفت: صدا و سیما برای پخش بازی پول می گیرد؛ نیروی انتظامی برای حضور در سالن و امنیت بازی ها پول می گیرد؛ و... چرا نهادهای دیگر این تیم را برای گرگان نمی دانند؟ تجری گفت: ترک فعل دستگاه های ورزشی، فرهنگی را نباید شهرداری جابگو باشد؛ همه در قبال مردم گرگان مسئول هستیم. پایان سخن آنکه، فرایند تصمیم گیری برای لایحه شهرداری گرگان در خصوص بسکتبال روز چهارشنبه جاری انجام می شود و رای تک تک اعضای شورا در یاد و خاطر شهروندان باقی خواهد ماند. شهروندان گرگانی به خوبی به یاد دارند که تا چند ماه قبل برای پرداخت حقوق کارکنان شهرداری، املاک و مستغلات این نهاد به فروش می رفت تا حقوق ها به تاخیر نیفتد. اعضای شورای شهر طوری تصمیم گیری نکنند که چند ماه دیگر، برای پرداخت هزینه های تیم بسکتبال مجبور به فروش زمین و املاک باقی مانده شوند. برخی از کارشناسان بر این باورند که با توجه به آنکه سال آینده، موعد هفتمین دوره انتخابات شوراهای اسلامی شهر و روستا است؛ برخی از اعضای شورای شهر برای قرار گرفتن در سید رای طرفداران بسکتبال به این لایحه رای مثبت خواهند داد.

تأکید استاندار بر ارزش فرهنگی موزه عکاسخانه گرگان

فریدون فعالی موزه عکاسخانه گرگان را که توسط سیدمحمدعلی طاهری تأسیس شده، اولین موزه تخصصی عکاسی در شمال ایران، چهارمین موزه خصوصی استان و یکی از برجسته ترین مجموعه های کشور در حوزه عکاسی و فیلم برداری توصیف کرد. وی افزود: این موزه حدود ۲۵۰۰ دستگاه دوربین عکاسی، فیلم برداری و آپارات را در خود جای داده که از سال ۱۴۰۲ با تلاش و علاقه شخصی مؤسس جمع آوری شده است. فعالی بر لزوم اقتصادی کردن این مجموعه تأکید کرد و گفت: باید این موزه به یک مرکز فرهنگی تبدیل شود که هم برای بازدیدکنندگان جذاب باشد و هم برای بهره برداران توجیه اقتصادی داشته باشد. وی پیشنهاد داد: بخشی از این مجموعه به موزه سینما تبدیل شود و افزود: در تلاشیم با جذب اعتبارات ملی به مؤسس این موزه کمک کنیم. همچنین پیشنهاد می کنیم فضاهایی در شهر گرگان برای نمایش آثار این مجموعه در نظر گرفته شود تا گردشگران و شهروندان بتوانند به راحتی از آن بازدید کنند.



فرهنگی دانست. مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گلستان هم در این بازدید حمایت از موزه های خصوصی را از اولویت های این اداره کل برشمرد.

همچنین از تلاش های ارزشمند سیدمحمدعلی طاهری و خانواده اش در راه اندازی این موزه قدردانی کرد و آن را اقدامی ماندگار در حفظ میراث

خطرات گذشته را زنده کنند. وی بر لزوم دسترسی عمومی به این موزه تأکید کرد تا عموم مردم بتوانند از این گنجینه فرهنگی بهره مند شوند. طهماسبی

استاندار گلستان در بازدید از موزه عکاسخانه گرگان بر ارزش والای این مجموعه تأکید کرد و خواستار معرفی و حمایت گسترده تر از آن در سطح ملی و بین المللی شد. به گزارش روابط عمومی، علی اصغر طهماسبی در این بازدید با اشاره به اهمیت این موزه اظهار کرد: این مجموعه فاخر با بیش از ۲۵۰۰ دوربین تاریخی از کشورهای مختلف جهان، اثری کم نظیر است که مایه افتخار ماست. وی افزود: این موزه در سطح ملی و بین المللی جایگاه ویژه ای دارد و از وزارتخانه های میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی و فرهنگ و ارشاد اسلامی خواست تا با اقدامات مؤثر، به تبلیغ و حمایت از این مجموعه بپردازند. طهماسبی تأکید کرد: در کنار دست اندرکاران موزه خواهیم بود و حمایت های لازم را ارائه می کنیم. استاندار گلستان با اشاره به نقش موزه در احیای خاطرات گذشته گفت: این مجموعه فرصتی است تا مردم با مشاهده ابزارهای عکاسی تاریخی، با سیر تحول فناوری تصویربرداری در جهان آشنا شوند و



نبرد گلستان با گرد و غبار و تغییرات اقلیمی



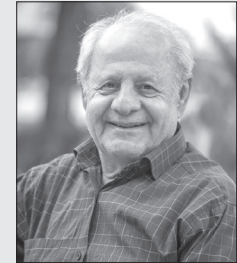
جنگل‌های هیرکانی گلستان، میراث جهانی طبیعت، زیر سایه سنگین گرد و غبار و تغییرات اقلیمی قرار گرفته‌اند و این تهدید فزاینده اکوسیستم بی‌نظیر منطقه را به خطر انداخته است. به گزارش ایرنا، مدیرکل منابع طبیعی و آب‌خیزداری گلستان با هشدار نسبت به گسترش بیابان‌زایی خواستار تخصیص فوری اعتبار برای اجرای طرح کمربند سبز در نوار شمالی استان شده است تا سپری طبیعی در برابر هجوم ریزگردها ایجاد شود. علی‌اصغر نیکویی تأکید کرد: پدیده گرد و غبار که زمانی هر چند سال یکبار رخ می‌داد اکنون چندین بار در سال تکرار می‌شود و شدت آن در پی افزایش دماهای حدی و تغییرات فشار جوی به‌مراتب بیشتر شده است. وی بیان کرد: طوفان‌های گرد و غبار، ذرات خاک را از کانون‌های خارجی مانند صحرائی قرقه‌قوم ترکمنستان و بالکان و همچنین کانون‌های داخلی در شمال و شرق گلستان به جنگل‌های هیرکانی می‌رسانند. نیکویی ادامه داد: چنان‌که در یکم مرداد ۱۴۰۴ نواحی جنوبی گلستان زیر هجوم گسترده ریزگردها قرار گرفت، خشکسالی و کاهش بارندگی در سال جاری رطوبت خاک و پوشش گیاهی را به شدت کاهش داده و مناطق نیمه‌خشک شمال‌شرق استان به دلیل فقر پوشش گیاهی به کانون‌های فرسایش بادی تبدیل شده‌اند. مدیرکل منابع طبیعی و آب‌خیزداری گلستان بیان کرد: وزش بادهای شدید و فعالیت‌های انسانی غیراصولی نیز این بحران را تشدید کرده‌اند. به گفته نیکویی، بر اساس مطالعات منابع طبیعی ۳۰۶ هزار هکتار از مراتع شمالی گلستان در معرض بیابان‌زایی قرار دارند و این زنگ خطری جدی نه‌تنها برای گلستان بلکه برای استان‌های همجوار است. نیکویی طرح کمربند سبز را راهکاری استراتژیک برای مهار گرد و غبار و بیابان‌زایی می‌داند. این طرح با کاشت گونه‌های گیاهی مقاوم ایجاد بادشکن‌های زنده و احیای مراتع تخریب‌شده دیواری سبز در برابر طوفان‌های گرد و غبار ایجاد می‌کند. وی گفت: هرچند کنترل کانون‌های خارجی گرد و غبار خارج از توان استان است اما تقویت پوشش گیاهی در مناطق مرزی می‌تواند اثرات مخرب آن را کاهش دهد. مدیرکل منابع طبیعی و آب‌خیزداری گلستان افزود: اجرای این طرح نیازمند تأمین بودجه و حمایت سازمان‌های فرادستگاهی است. نیکویی همچنین بر ضرورت همکاری منطقه‌ای و بین‌المللی تأکید کرد و خواستار مشارکت فعال دستگاه دیپلماسی، سازمان منابع طبیعی، حفاظت محیط زیست و نهادهای بین‌المللی شد. وی ادامه داد: استانداری گلستان نیز باید سازوکاری برای هماهنگی با کشورهای همسایه به‌ویژه ترکمنستان که گلستان با آن ۳۴۸ کیلومتر مرز خشکی و ۹۰ کیلومتر مرز آبی دارد تدوین کند تا منشأ خارجی ریزگردها مهار شود.

که این روزها معضل بزرگ نه در کشور ایران که در سطح جهان است، چگونه عمل نماییم که نه تنها با مشکل مواجه نشویم بلکه سدهای به ته نشسته آبگیری شود. در راندگی چه بکنیم و چه اقداماتی انجام دهیم که بمیزان بسیار زیاد مانع تصادفات شده و کشتار جاده ای را کاهش دهیم و کلا در تمام عرصه زندگی از خورد و خوراک تا فعالیت های اقتصادی این علم می تواند بهترین کمک کننده در زمینه زندگی باشد که نمونه آن را درباره تسطیح زمین فوتبال ایران‌شهر گرگان در شماره ۲۹۹۹ مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۰ روزنامه گلشن مهر ذکر کرده که علاقمندان می توانند با مراجعه به آن مطلب نقش اپتیمایزری را بشناسند. به هر حال جا دارد هم از تلاش مهندس قبادی تشکر کرد و هم از مسئولین درخواست نمود این مهم را پیگیری و در جهت ترویج، تشویق و تبلیغ آن در مسیر فرهنگسازی این مهم اقدام نمایند. یا آن چنان که جناب حافظ می فرماید: آسایش دو گیتی تفسیر این دو حرف است با دوستان مروت با دشمنان ملدارا بقول حضرت سعدی: آنکه با خصم قوی پنجه جلال افکند دوست دشمن است در هلاک خویش

به محتوا و کارکرد آن توجه نکرده بودم اما در معنا فهمیدم که (بهینه سازی) تعریف می شود. در شماره های اخیر روزنامه گلشن مهر چند نوبت مطالبی منتشر شد با همین عنوان (اپتیمایزری) که توجه همه را جلب کرد، بخصوص اینکه دانستم نویسنده آن تحصیل کرده آمریکا آن هم در ۵۰ سال پیش است و وقتی نام نویسنده را خواندم (مهندس اسفندیار قبادی) علاقه ام به مطلب بیشتر شد. بخصوص اینکه نامبرده از دوستان ارزشمند و قدیمی من هست. اما محتوای مطالب مطرح شده آنقدر جالب و قابل تامل می باشد که بنظم رسید باید درباره آن بیشتر حرف زد و روشنگری کرد، زیرا دانستن علم اپتیمایزری و رعایت کردن آن در عرصه زندگی عمومی آنقدر ارزشمند است و کارکرد مثبت دارد که بنظم نهادهای تبلیغی دولتی باید در ترویج آن اقدام جدی نمایند و از طریق مطبوعات و رادیو تلویزیون با مهندس قبادی و دیگر دست اندرکاران گفتگو کنند تا این مهم را به اجرا در آورده و در عرصه های گوناگون زندگی آنهم در این بحران کمبودها قابل بهره برداری نمایند. اپتیمایزری می گوید که ما در مصرف برق با اینهمه کمبود چگونه رفتار کنیم تا هیچ وقت کمبود انرژی برق احساس نکنیم. در مصرف آب



اپتیمایزری



مهدی سیف حسینی

واژه اپتیمایزری را مدتها پیش دیده بودم، اما خیلی

برای شروع یک گفت‌وگو، برای شناخت بهتر، و برای توجه به صلاهایی که هنوز آن‌طور که باید و شاید شنیده نشده‌اند. اگر این کتاب بتواند زمینه‌ای فراهم کند برای دیده شدن استعدادهای تازه، گشودن درهای گفت‌وگو میان نسل‌ها، یا حتی راهنمای کوچکی برای پژوهشگران و مربیان فرهنگی باشد، من هدف خود را محقق شده می‌دانم. از همه‌ی نویسندگانی که با صمیمیت و همکاری، اجزای معرفتی آثار و اندیشه‌هایشان را دادند، سپاسگزارم. «ترجه» اگر جوانه‌ای است، به لطف همین جمع، در خاک این سرزمین سبز شده است. در پایان، بد نیست به یک نکته‌ی مهم هم اشاره کنم. ادبیات کودک و نوجوان، اگرچه گاهی در سایه‌ی ادبیات بزرگسال قرار می‌گیرد، اما نقشی بنیادین در شکل‌گیری ذوق ادبی، تخیل و حتی تربیت اجتماعی نسل آینده دارد. نوشتن برای کودک و نوجوان، فقط ساده‌نویسی نیست؛ نوعی دقت، صداقت و انعطاف می‌طلبد که گاهی از سخت‌ترین شیوه‌های نوشتن جلدی‌تر است. در تجربه‌ی من، بسیاری از نویسندگان بزرگسال، وقتی وارد این فضا شده‌اند، شگفت‌زده شده‌اند از اینکه چه اندازه این حوزه می‌تواند خلاقانه و تازه باشد. به همین دلیل، از دوستان شاعر و نویسنده‌ای که تا امروز در این حوزه قدم نگذاشته‌اند، دعوت می‌کنم یک‌بار خودشان را در نوشتن برای کودکان یا نوجوانان محک بزنند. شاید علاقه‌ای تازه در دلشان جوانه زد؛ شاید صدایی کودکانه در ذهنشان بیدار شد که مدت‌ها منتظر شنیده شدن بود.

نوشتن درباره‌ی کتابی که خودت آن را گردآوری کرده‌ای، کار ساده‌ای نیست. نه از جهت محتوا، بلکه به‌دلیل آن‌که نمی‌خواهی مرز باریک میان معرفتی و خودستایی شکسته شود. با این حال، درباره‌ی «ترجه» باید چیزی گفته شود؛ نه فقط برای شناساندن یک کتاب، بلکه برای اشاره به بخشی از جریان‌های در حال رشد در ادبیات کودک و نوجوان استان گلستان. کتاب «ترجه» که در سال ۱۳۹۸ منتشر شد، حاصل چند سال فضای ادبی استان است. از همان ابتدا، نگاه من به دو سوی مهم معطوف بود: نخست، شناسایی کودکان و نوجوانانی که می‌نویسند؛ و دیگر، بزرگسالانی که برای کودکان و نوجوانان قلم می‌زنند. کتاب دو بخش کلی دارد: بخش اول شامل آثاری است که کودکان نوشته‌اند که به دو دسته‌ی شعر و داستان تقسیم می‌شود و بخش دوم نیز شامل آثار بزرگسالانی است که برای کودک و نوجوان می‌نویسند. بخش پایانی شامل چند داستان از نویسندگان نوجوان است. بسیاری از آثار این کتاب، خروجی کارگاه‌های شعر و داستانی‌ست که خود بنده طی سال‌های پیش از چاپ، در کنار شاعران و نویسندگان آن بوده‌ام و این تجربه‌ی به من کمک کرد تا از نزدیک با نگاه‌های نویی که در فضای نوشته‌هایشان آشنا شوم. نام «ترجه» در گویش استرآبادی به‌معنای جوانه است، و جامعه‌ی هدف این گونه‌ی ادبی، دلیل این نامگذاری بوده است. این کتاب نه ادعای جامع‌نگری دارد، نه داعیه‌ی نمایندگی همه‌ی چهره‌های شایسته‌ی این حوزه. «ترجه» صرفاً تلاشی‌ست



«ترجه»؛ معرفتی صداهای تازه در ادبیات کودک و نوجوان گلستان



راحمه شهرvari

هوش مصنوعی و فناوری یو.وی

برای شرکت در دوره‌ها وجود ندارد همچنین کودکان هشت سال به بالا نیز می‌توانند در طرح اوقات فراغت تابستانی شرکت کنند. کرایلو با اشاره به نرخ بالای بیکاری در جامعه گفت: آموزش‌های فنی و حرفه‌ای می‌توانند نقش مؤثری در کاهش سطح بیکاری ایفا کنند چراکه بسیاری از فارغ‌التحصیلان دانشگاهی به دلیل نداشتن مهارت عملی در ایجاد شغل ناتوانند اما با مراجعه به مراکز فنی و حرفه‌ای و یادگیری یک مهارت تخصصی می‌توانند با سرمایه‌ای اندک به‌راحتی وارد بازار کار شوند.

هزار حرفه تعریف‌شده در سامانه استانداردهای سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور هزار و ۱۵۰ حرفه در استان گلستان آموزش داده می‌شود. کرایلو افزود: از میان آموزش‌های ارائه‌شده در مراکز فنی و حرفه‌ای دوره‌های مرتبط با هوش مصنوعی و فناوری یووی با استقبال بیشتری از سوی متقاضیان روبه‌رو شده‌اند. وی با بیان اینکه متقاضیان در همه سنین به مراکز آموزش فنی و حرفه‌ای مراجعه می‌کنند، اظهار کرد: به‌طور معمول رده سنی هنرجویان از ۱۲ سال به بالاست و هیچ محدودیت سنی

است. وی بیان کرد: برای هفته فنی و حرفه‌ای امسال ۱۲۰ برنامه در نظر گرفته شده که از جمله آنها می‌توان به افتتاح مرکز جوار دانشگاهی در هتل جهانگردی گرگان، راهاندازی مرکز مدیریت مهارت‌آموزی و مشاوره شغلی در دانشگاه پیام‌نور، برگزاری جلسه توسعه مهارت با حضور مدیران کل، افتتاح آموزشگاه‌های جدید و غبارروبی گلزار شهدا اشاره کرد. مدیرکل فنی و حرفه‌ای گلستان با اشاره به ظرفیت‌های آموزشی استان گلستان اظهار کرد: در حال حاضر ۲۰ مرکز فنی حرفه‌ای در ۱۴ شهرستان استان فعالند و از میان شش

مدیرکل آموزش فنی و حرفه‌ای استان گلستان با اشاره به اینکه دوره‌های مرتبط با هوش مصنوعی و فناوری یووی با استقبال بی‌سابقه‌ای از سوی هنرجویان مواجه شده، گفت: این دو حوزه به‌عنوان گرم‌ترین مهارت‌های آینده‌دار در میان بیش از هزار حرفه آموزشی این استان شناخته می‌شوند. به گزارش روابط عمومی، حمزه کرایلو با اشاره به فرارسیدن هفته فنی حرفه‌ای اظهار کرد: بازه زمانی ۳۱ تیر تا ششم مرداد به‌عنوان هفته فنی و حرفه‌ای نام‌گذاری شده و شعار امسال هم وفاق برای سرمایه‌گذاری و ایران ماهر تعریف شده

مستولش کیه؟ من نبودم؛ دستم بود.

مگر کمبود منابع، مانند سیل و زلزله ناگهانی و یا بالای آسمانی است که نشود پیشبینی کرد؟! کمبود انرژی یا فرسودگی زیرساخت ها؟ چه کسی مسئول است؟

این وضع چرا به وجود آمده؟ چرا کشور ما توانایی مدیریت مشکلات را ندارد و راه حل در قطعی برق است، به جای استفاده از نیروهای جایگزین؟! حتی باتری های خانگی هم تاریخ مصرف دارند و پیش از به پایان رسیدن عمرشان، می توان جایگزین آن را تهیه کرد. زیرساخت های تولید انرژی که ناگهان فرو نریخته اند، زمانی که در حال فرسودگی بود و پیش از به پایان رسیدن عمر مصرفشان، میشد جایگزین در نظر گرفت. چرا مسئولین از مواردی به این سادگی آگاه نیستند و اگر تخصص انجام کاری را ندارند، مسئولیتش را می پذیرند و زمانی که باید نکته ای را به وضوح شرح دهند، کسی مسئولیتی به عهده نمی گیرد؟! مشکلات اقتصادی ناشی از قطع برق و آسیب در تولید، تاثیرات منفی در سیستم کشاورزی، کارخانه ها و کارگاه ها که جای خود دارد؛



آزاده حسینی



سرمایه گذاری در انرژی پاک



سیده فاطیما عقیلی

سلامی چو بوی خوش آشنایی
مدیریت محترم نیروی برق، بنده یک محصل اهل کردکوی هستم و سخنانی فراهم آوردم. ایران از آن کشورهایی ست که منابعش زیانزد دنیاست! ما ایرانیان همواره سعی در محافظت از منابع کشورمان داریم؛ بله شاید گاهی در مصرف زیاده روی کردیم. اما مسئله اینجاست که زندگی ما وابسته به زمان قطعی آب و برق است، چطور زندگی روزمره را ادامه دهیم؟ بدون اینکه حتی گاهی در سامانه نیز ساعات اشتباه نوشته می شود؟! در این بین استفاده از انرژی تجدید پذیر ممکن نیست! ایران کشوری ست با سیصد روز آفتابی، ما در سیصد روز می توانستیم با یک پنل خورشیدی سیصد واتی و شرایط متوسط، حدودا چهارصد و پنجاه کیلووات برق ذخیره کنیم؛ (البته این اعداد تقریبی است) چیزی حدود چهل و پنج روز برای خانواده ای که روزانه ده کیلووات از برق استفاده می کنند. البته ناگفته نماند که قیمت این پنل سیصد واتی تقریبا پانزده تا بیست میلیون است و قیمت نصب آن به هفت تا ده میلیون تومان می رسد که خرید و نصبش برای یک کارگر دشوار است و با حقوق چند ماهش برابری می کند. نظرتان چیست برای حل این مسئله تدابیری فراهم شود؟!
باسپاس

برق کمیاب



حلمارسولی

مامان تلویزیون رو روشن کن! و بچه برق نداریم! ای بابا برق کی رفت حالا چیکار کنم. چرا همش برق رو قطع میکنن؟ اصلا این مسئولش کیه؟ کجا باید بریم حرف بزنیم؟ اصلا حرفامون براشون مهم هست؟ اها فهمیدم یه نامه به رئیس اداره برق بنویسم. شاید دلش سوخت و یه فکری به حال ما کرد. سلام خدمت رئیس اداره برق شهرستان کردکوی
زمان قطعی برق هیچ کاری پیش نمی رود. و ما بیکار در گرما میشینیم و خود



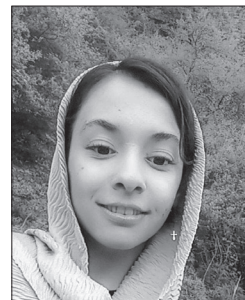
فاطمه لاک تراش

با سلام و احترام
با تشکر از تلاش های مجموعه شما، لازم است به برخی مشکلات مهم اشاره شود که زندگی روزمره مردم را به شدت تحت تأثیر قرار داده است. قطعی های مکرر برق در بسیاری از مناطق، موجب قطع آب نیز می شود؛ چرا که پمپ های آب بدون برق قادر به فعالیت نیستند. این مسئله، به ویژه در فصل گرما، شرایط سختی برای خانواده ها ایجاد کرده است. از سوی دیگر، نوسان های شدید برق باعث سوختن وسایل برقی در خانه ها شده، اما متأسفانه تاکنون هیچ راهکاری برای جبران این خسارت ها ارائه نشده. با توجه به وضعیت اقتصادی فعلی، تأمین مجدد این وسایل برای بسیاری از مردم دشوار است. لطفا در کنار برنامه ریزی برای کاهش این مشکلات، نگاه جدی تری به استفاده از انرژی های نو مانند خورشیدی و بادی داشته باشید تا زمینه ی پایداری بهتر در تأمین برق فراهم شود. با آرزوی توفیق روزافزون برای شما و رفاه بیشتر برای مردم شریف کشورمان.



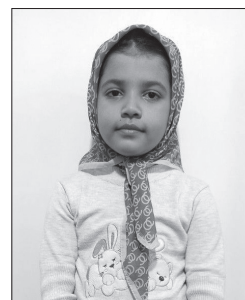
سیده زهرا علوی نژاد

سلام. از تلاش شما خیلی ممنونیم. اما کاش این همه برق رو قطع نکنید. و راهی برای بهتر شدن اوضاع ارائه بدید. همینطوری هم روزی دو ساعت برق قطع میشه اما الان خبر اومده میخوان چهارساعت کنند. آدم داخل خونه که هست برق نیست و دوساعت دیگه جای دیگه ای کار داره همون لحظه که وارد میشه باز برق نیست. یا برای یکسری افراد وسط دوش گرفتن برق میره و برای ما همزمان با رفتن برق، آب هم نمیداد چون خونه آپارتمانی هست و خب خیلی این شرایط سخت و یکسری وسایل مثل یخچال داره از این همه خاموش روشن شدن خراب میشه. لطفا یکم اوضاع رو بهتر کنید. حتی داخل روزنامه گلشن مهر در قسمت حرف مردم گفته شد که یک شاه لوله ی آب ترکیه بود و هرچی طرف زنگ زد و پیگیری کرد کسی نیومد درستش کنه! خب اگه آب کم داریم پس چرا گذاشتن اون آب های زلال هدر بره؟ و هفت عصر تا هفت صبح که آب اون منطقه قطع میشد آب ازش نمیومد و زمان های دیگه آب هدر می رفت. کی پاسخگوئه؟ لطفا بیشتر دقت کنید و از زحمات شما نهایت سپاسگزاری رو دارم. امیدوارم یک روز اوضاع درست بشه. خیلی ممنون که وقت گذاشتید و نظرم رو خونیدید.



پرستو علاءالدین

با سلام و احترام، عرض تشکری صمیمانه از تلاش بی دریغ شما بزرگواران! خواهشمندم در کنار تولید برق به شیوه های جاری، جهت استفاده از انرژی تجدید پذیر خورشید و تولید برق با استفاده از پنل های خورشیدی، و تولید آن با استفاده از باد و توربین های بادی، اقدامات گسترده تری صورت بگیرد. و این نکته نیز حائز اهمیت است که ایران به دلیل قرارگیری در کمربند گرم و خشک، امکان استفاده از انرژی خورشیدی را فراهم آورده. من به عنوان فرزندی از این سرزمین، که آرامش هموطنان برایش اهمیت دارد، تقاضا دارم به این مسئله توجه ویژه ای شود. با تشکر



فاطمه خاندوزی

سلام به رئیس اداره آب. امیدوارم سرزنده باشید. شما خیلی زحمتکش هستید، چون تمام سعی تان را می کنید تا آب های تصفیه شده زیادتر باشد ولی بعضی از مردم خیلی سوء استفاده می کنند و باعث می شود که آب های زیرزمینی و تصفیه شده کم شود. پس از مردم عزیز ایران و استان گلستان خواهش می کنم که در صرفه جویی آب کوشا باشند و در کنار صرفه جویی از شما میخواهیم تدابیری بیاندیشید که کمبود آب نداشته باشیم ممنونم از زحمات شبانه روزی شما! انشاالله هرچه زودتر مشکل آب کشور و استان گلستان حل شود.



نامه هایی از گرگان، علی آباد، بندرگز، کردکوی و تهران دریافت کردیم. بعضی از نویسندگان عضو صفحه نوشتند ولی نامه خود را نفرستادند، شاید خانواده ها هنوز اجازه این جرات و جسارت را به فرزندان خود نمی دهند که حرف خود را در بسته بندی شیک کلمات مطرح کنند. «شما به این چیزها کار نداشته باش!» بعضی هم گفته اند: «نوشتن این حرف ها انرژی منفی است و نباید اینها را بر کاغذ نوشت». بعضی ها هم گفته اند که: «گفتن و نوشتن فایده ای ندارد!» بعضی هم که نوشته اند: «از شما سپاسگزاریم. حالا که قطع می کند حداقل یک روز در میان قطع کنید!» یا «حالا که قطع می کنید حداقل روزی یکبار قطع کنید!» به کجا رسیده ایم که حتی بهره بردن از حداقل های زندگی را حق خود نمی دانیم؟! اگر رییس محترم اداره برق صدای این نویسنده های کودک و نوجوان را می شنود، لطفا دیداری فراهم کنید و برای فرزندان سرزمین خود بگویند که در اداره برق چه می گذرد و چه کسی برق ها را قطع می کند؟! چرا بعضی ها اصلا برقرشان قطع نمی شود و بعضی ها روزی دوبار چهارساعت؟ چرا این بی عدالتی را عادلانه تقسیم نمی کنید؟! چشم به راه پاسخ و دیدار

برسد و تابستان و گرمایش تمام شود. انتظار ما کاری نه تنها از پیش نمی برد؛ بلکه درک زمان را طولانی تر و طاقت فرساتر می کند. یعنی به جای بهره بردن از زندگی و لذت زیستن در لحظه «حال» مدام به تمام شدن و دو ساعت بعد فکر می کنیم. با قطع برق در روز حس خواب آلودگی، بی حالی و ناتوانی داریم و شب با توجه به خاموش شدن دستگاه های تهویه، قطع برق موجب اختلال در خواب می شود که کاهش تمرکز، افت عملکرد شناختی و استرس به بار می آورد. قطعی مکرر برق، موجب افزایش اضطراب در جامعه، ایجاد حس ناامنی و عدم کنترل اوضاع می شود و در برخی موارد به پدیده «استرس محیطی» منجر می گردد که فرد حس می کند شرایط زندگی تحت تاثیر یک عامل از کنترلش خارج می شود. بعضی تدابیری اندیشیده و برای جلوگیری از اختلالات کسب و کار با خرید ژنراتور دیزلی تا حدودی برق خود را تامین می کنند. اما با این حقوق های زیر خط فقر، آیا همه از عهده خرید آن بر می آیند؟ ژنراتورهای دیزلی به عنوان منابع جایگزین، سرو صدای گوش خراش و آلاینده های بالایی دارند. از افراد صفحه کودک و نوجوان گلشن مهر خواستیم که نامه ای به مسئول اداره برق شهر خود بنویسند.

با این وضعیت قطع برق در اوج گرما آیا اصلا بدن سالمی می ماند که عقل سالمی در آن باشد و بتواند به تولید و نوآوری بپردازد؟! اگر «نابره رنج گنج میسر نمی شود»؛ پس اینهمه رنجی که می بریم و می کشیم قرار است ما را به گنجی برساند؟! اما کدام گنج؟ «ای دل شباب رفت و نجیدی گلی ز عیش!» بازار زرد «نگاه مثبت» و «فکر مثبت» هم دیگر از پس این اوضاع نامطلوب و ناامیدوار بر نمی آید. سرزمینی که گل و بلبلش دیگر فقط در کتاب هایی است که حالا باید با آن خود را باد بزینم. روزی دو ساعت برق قطع است و در بعضی مناطق روزی دو نوبت و چهار ساعت؛ که با توجه به استفاده از پمپ آب در منازل، همزمان با قطعی برق، آب هم قطع می شود. هر شب هم از ساعت هشت تا حدود هفت صبح آب شهر به طور کامل قطع است. هر چند که مدت هاست آب آشامیدنی را به طور جداگانه می خریم و یا با تهیه تصفیه آب خانگی، این مساله تا حدودی بر طرف می شود. در اوج گرمای چهل درجه و رطوبت تابستان، با قطعی برق، فقط منتظریم این دو ساعت و ماه مرداد به پایان

قطع برق و آب

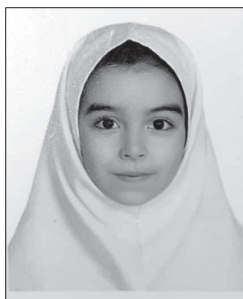


سیده ماتیسا حسینی

سلامی جووی خوش آشنایی

بلان مردم دیله را روشنایی

وقتی که تو یک روز برق رو قطع میکنید اونم چهار ساعت، تمام وسایلی که توی خونه هست مثل کولر وتلوزیون و... می سوزند. خیلی هم این موضوع بده. شاید یک خانواده ندونه باید برای وسایل خونه محافظ داشته باشه به خاطر همین هم باید ده برابر پولی روکه به اداره برق میله رو برای خرید تلوزیون و یخچال بده. کشور پهناوری داریم که قسمت زیادی از اون رویابان ها پوشانده، که میتوانیم با استفاده از پنل های خورشیدی انرژی برق تولید و ذخیره کنیم، و دیگر باین مشکلات مواجه نمی شوم. اینکه برق را قطع میکنید به کنار، دیگه چرا آب رو قطع میکنید؟! در روز با قطع برق بی آبی و بی برقی میکشیم. باز از ساعت هشت شب تا نه صبح آب رو هم قطع میکنید این انسانیه؟! همه جا میگید میخواهید کشور ما پیشرفت کنه باشه ولی آگه همینطوری آب، برق و گاز رو به کشورهای همسایه و دوست بفرستید، بیشتر کشورمون پسرقت میکنه! در نهایت دیگه کشوری نمیمونه! نابود میشیم.



سیده نیکام موسوی

امروز هفتم تیر ماه ساعت ده صبح داشتم از کلاس شنا برمیگشتم توی مسیر داشتم به برنامه امروزم فکر میکردم باید تا می رسیدم خونه سریع یه دوش میگرفتم یه چایی میخوردم و برای کلاس آنلاین زبان آماده میشدم. ولی وقتی دم در رسیدیم مادرم میخواست در پارکینگ رو با ریموت باز کنه که هر کاری کرد در باز نشد مادرم فکر کرد ریموت خراب شده اما فهمیدیم که برق رفته کلی دور زدیم تا مادرم یک جای پارک پیدا کرد و ماشین رو توی خیابون پارک کرد و رفته خونه یک ساعتی رو همون طور با بدن خیس توی تاریکی نشستیم تا برق بیاد و متاسفانه کلاس زبانم هم شروع شده بود و به خاطر کمی آنتن و یاری نکردن نت نتونستم کلاسم رو شرکت کنم. اونروز قرار بود روز خوبی باشه ولی اینطور شروع شد و تمام شد به همین راحتی یک روزم رو از دستم دادم. آقای مسئول محترم میشه خواهش کنم شما راه حل بهتری رو برای جبران کمبود آب و برق در نظر بگیرید یا حداقل اعلام کنید مثلن هر هفته شنبه و

را با بادی زن کاغذی باد میزنیم. جالبه که کشوری داریم غنی از منابع طبیعی فراوان، با این همه انرژی ما حتی نباید قطعی برق داشته باشیم. شما باید راه استفاده صحیح از منابع را پیدا کنید. نه که به دستتون بره رو دکمه قطع و وصل برق. حتی اگر خود شما هم یکی از شهروندان بودید، البته شمارتیس هستنید و احتمالا براتون به استثنایی قائل میشن! از قطعی برق شاک میخورد. پس کمی به فکر ما باشیم. چون خانواده شما هم در بین مردم کشور هستن. در ضمن بعد این همه اعتراض ما از شما ممنونیم چون روزی دو ساعت از تلوزیون دیدن ما کم میشه. اما تو گرما خیلی ناراحت و بی حوصله ایم. الان تو هر خونه ای بیمار، سالمند، کودک هست که تحمل گرما برانش سخته. میلونم میلونم، جواتونم حتی میلونم، الان میگید ما نیروی برقمون کمه و مصرف بالاست! خب شما باید راه حل پیدا کنید نکه به ما آسیب بزنین! خلاصه که از عملکرد ضعیفون اصلا راضی نیستیم. من به عنوان یک شهروند از شما درخواست میکنم چاره ی درستی پیدا کنید. کشور ما جزء بهترین کشورهای دنیاست. پس با این مسائل خرابش نکنید!



زهرامازدرانی

سلام چرا باید برق ها را قطع می کنید؟ اگر برق خودتان را هم قطع کنند آن هم دو ساعت عصبانی نمی شید! برق به کنار آب چی؟! خودتان بی آبی را می توانید تحمل کنید؟ لطفا برق را قطع نکنید یا حداقل برق را نیم ساعت قطع کنید. چون هوا خیلی گرم است و شما بدتر می کنید. به جای اینکه برق را کمتر قطع کنید، بدتر بیشتر قطع می کنید. در بعضی از کانون ها باید روسری و شال گذاشت، در همین حین هم برق می رود. وقتی ما پول آب و برق را می دهیم، برای چه باید برق و آب را قطع کنید وقتی این پول ها را می دهی! ممنون که به حرف های ما گوش می دهید.

قطعی برق

آذین شهاب الدین

امیدوارم نامه محصل این مملکت نظرتان را جلب کند! جناب مسئول! امروز که توسط قطعی برق از شدت گرمای تابستان از خواب بیدار شدم با کلافگی آماده شدم و متاسفانه کولر ماشین درب و داغان راننده تاکسی هم از کار افتاده بود. حتی هنگامی که به مقصد رسیدم هم با دیدن چهره های اندوهگین همکلاسی هایم دریافتیم که این منطقه هم دچار قطعی برق شده است و به مناسبت این رویداد تمام ایده هایی که شب قبل برای کلاس امروز چیده بودم از ذهنم پرید. مجبور شدیم در آن نور کم و گرمای جهنمی کلاس را بگذرانیم. پس از آن با سرعت راهی خانه شدم به امید اینکه برق هم مانند من درحال برگشت باشد و در طول راه به این می اندیشم که قصد دارید این وضعیت را تا چه زمانی ادامه دهید؟ زیرا از اینکه زیر دوش حمام با قطعی برق، آب هم قطع شود بیزارم.

قطعی برق و آب



بهار جام خورشید

باسلام به مسئول برق! وقتی که برق قطع میشه ممکنه که وسایل برقی بعضی از خونه ها بسوزه و این روزها هم گرانی هست و مردم شاید پول نداشته باشند که وسایلی که بخاطر قطعی برق سوخته را دوباره بخرند؛ مثل کولر، وقتی که کولر بسوزه شاید کسی نتونه بخره و وقتی برق قطع میشه کولر هم ندارد که قبل از اینکه برق قطع بشه روشن کنن که کمی خونه سرد بشه. این روزا هم هوا خیلی گرم هست و پنکه نمی تونه که گرمای خونه رو از بین ببره و قطعی برق هم به کنار آب هم قطع میشه و اگر کسی پمپ داشته باشد، دیگر بدون آب می ماند. اگر خونه خودتان هم برق و آب قطع شود بعد حال مردم را می فهمید در این صورت من فقط از مسئول گاز تشکر میکنم که گاز را قطع نمی کند و انشاالله هیچ وقت هم قطع نکند امیدوارم کمی درک کرده باشین و دیگر آب و برق را قطع نکنید اگر هم قطع میکنید حداقل یک ساعت یا یک ساعت و نیم قطع کنید.





خبر

پارک جنگلی دلند تعیین تکلیف شد



دادستان رامیان از پایان باتکلیفی پارک جنگلی دلند خبر داد و گفت: این پارک در مسیر زائران امام رضا (ع) تعیین تکلیف شد تا هم از عرصه‌های جنگلی صیانت شود و هم به مردم خدمات مناسب ارائه شود. به گزارش روابط عمومی ابوالفضل بولاجی از انعقاد قرارداد واگذاری پارک جنگلی دلند میان شهرداری دلند و اداره منابع طبیعی خبر داد و گفت: این پارک تا پیش از این، به بخش خصوصی واگذار شده بود، اما متأسفانه بهره‌بردار سابق در حفاظت از پوشش جنگلی و ارائه خدمات به شهروندان عملکرد مطلوبی نداشت و همین امر سبب لغو قرارداد و انعقاد قرارداد جدید شد. وی افزود: پس از برگزاری جلسات متعدد و پیگیری‌های مستمر، قرارداد واگذاری پارک جنگلی دلند به امضا رسید. بولاجی ادامه داد: از این پس، طبق قرارداد، متولی نگهداری، ارائه خدمات رفاهی و صیانت از پارک خواهد بود و اداره منابع طبیعی نیز مکلف به نظارت و همراهی در حفاظت جنگل خواهد بود. دادستان رامیان گفت: این طرح به گونه‌ای تنظیم شده تا هم حفاظت از اراضی جنگلی تأمین شود و هم مردم و زائرانی که از مسیر پرتردد گرگان به مشهد عبور می‌کنند، از امکانات و خدمات مناسب بهره‌مند شوند. وی تأکید کرد: هرگونه اهمال یا ترک فعل در انجام وظایف، با برخورد قانونی مواجه خواهد شد.



قطع ۴ مورد انشعاب آب غیر مجاز با همکاری قوه قضائیه

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب گلستان گفت: شرکت آب و فاضلاب گلستان با همکاری مراجع قضایی، در عملیاتی گسترده موفق به شناسایی و قطع چهار فقره انشعاب غیرقانونی آب در شهرهای گلستان شد. به گزارش روابط عمومی ابوالفضل رحیمی اظهار کرد: در راستای اجرای طرح‌های نظارتی و مقابله با برداشتهای غیرمجاز از شبکه آب استان، شرکت آب و فاضلاب گلستان با همکاری مراجع قضایی، در عملیاتی گسترده موفق به شناسایی و قطع چهار فقره انشعاب غیرقانونی آب در شهرهای کردکوی، گمیشان، رامیان و آق قلا شد. وی افزود: این اقدامات نه تنها از هدر رفت آب جلوگیری می‌کند، بلکه ضامن عدالت در توزیع این مایه حیات برای همه مشترکین است. مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان گلستان در پایان با تقدیر از همکاری مؤثر مراجع قضایی و نیروی انتظامی در این طرح، گفت: حفاظت از آب، تنها وظیفه یک سازمان نیست، بلکه همکاری جمعی تمام آحاد جامعه را می‌طلبد. امیدوارم با همراهی مردم و دستگاه‌های نظارتی، شاهد کاهش تخلفات و مصرف بهینه این سرمایه ملی باشیم.

استفاده شوند که کاملاً پر شده‌اند. این کار باعث بهره‌برداری بهینه از هر لیتر آب می‌شود. ۶. استفاده مجدد از آب شست‌وشو آبی که برای شست‌وشوی میوه‌ها یا ظروف تمیز استفاده می‌شود را می‌توان برای آبیاری گلدان، فضای سبز یا حتی شست‌وشوی اولیه برخی ظروف دیگر ذخیره کرد. ۷. دوش گرفتن را کوتاه‌تر کنیم هر دقیقه دوش معادل ۱۵ لیتر آب مصرف دارد. کاهش ۲ دقیقه از زمان حمام برای هر نفر در خانواده، سالانه هزاران لیتر آب را حفظ می‌کند. ۸. آب باقی‌مانده را هدر ندهیم آب ته‌مانده لیوان، بطری، قمقمه یا پارچ را می‌توان برای آبیاری گلدان ها و درخت استفاده کرد. ۹. گیاهان کم‌آب طلب بکاریم در فضای سبز خانگی از گیاهان مقاوم به کم‌آبی مثل خربزه، زیتون تلخ، لاوندر و سنجد استفاده کنیم. این کار مصرف آبیاری را تا چند برابر کاهش می‌دهد. ۱۰. کولر آبی را هوشمندانه مدیریت کنیم

تنظیم شناور، سرویس منظم، استفاده از پوشال مناسب و خاموش کردن کولر در ساعات خنک، راهکارهایی ساده برای کاهش مصرف این وسیله پرآب در تابستان هستند. ۱۱. جمع‌آوری آب باران در مناطق پربارش در شهرها یا روستاهای پرباران می‌توان سیستم ساده‌ای برای جمع‌آوری آب باران از سقف طراحی کرد و آن را برای آبیاری فضای سبز یا شست‌وشوی محیط به کار گرفت. ۱۲. آموزش فرهنگ صرفه‌جویی به کودکان آینده آب با رفتار کودکان امروز شکل می‌گیرد. آموزش اهمیت آب از طریق بازی، قصه و مشارکت در امور خانه، سرمایه‌گذاری مؤثر فرهنگی است که باید در سیستم آموزش و پرورش و مهد کودک‌ها لحاظ گردد. ۱۳. مصرف شونده‌ها را مدیریت کنیم

استفاده بیش‌ازحد از صابون، شامپو یا مایع ظرفشویی باعث می‌شود در مرحله آبکشی، آب بیشتری مصرف شود. استفاده متعادل و به‌اندازه، هم در مصرف شونده و هم در آب صرفه‌جویی می‌کند. بحران آب، تهدیدی خاموش اما واقعی است. اگرچه مدیریت کلان منابع و اصلاح ساختار مصرف نیازمند اقدام‌های دولتی و ملی است، اما تغییر رفتارهای روزمره در خانه‌ها، می‌تواند سرنوشت منابع آب کشور را تغییر دهد. فرهنگ مصرف آگاهانه، از همین امروز و از خانه خودمان آغاز می‌شود.

– سرانه آب تجدیدپذیر سالانه به کمتر از ۱۲۰۰ مترمکعب رسیده که آستانه «تنش آبی» محسوب می‌شود. در برخی از مناطق کشور، این عدد به کمتر از ۵۰۰ مترمکعب نیز کاهش یافته و وارد محدوده «بحران آب» شده است. – بیش از ۴۰۰ دشت کشور در وضعیت ممنوعه یا بحرانی، عمدتاً به دلیل برداشت بی‌رویه از آب‌های زیرزمینی قرار گرفته‌اند. – حدود ۹۲ درصد از کل مصرف آب کشور در بخش کشاورزی صورت می‌گیرد، اما بهره‌وری این بخش بسیار پایین‌تر از حد تصور است. – بیش از ۳۰۰ شهر ایران در معرض تنش آبی جدی قرار دارند. – تلفات در شبکه توزیع آب شهری در برخی مناطق به بیش از ۳۰ درصد می‌رسد. در چنین شرایطی، صرفه‌جویی در آب شرب، دیگر یک انتخاب نیست؛ ضرورتی ملی است. اقدام‌های کوچک روزمره در بخش خانگی و اداری می‌توانند نقش بزرگی در حفظ منابع حیاتی ایفا کنند و

راهکارهایی ساده اما حیاتی برای صرفه‌جویی در مصرف آب شرب

۱. شیر آب یخچال نیست برای نوشیدن آب خنک، باز گذاشتن شیر آب تا سرد شود، باعث هدررفت زیادی می‌شود. بهترین روش، نگهداری بطری آب در یخچال یا استفاده از قالب‌های یخ است. ۲. اسراف خاموش را جدی بگیریم نشستی شیرآلات، شلنگ‌ها و مخازن معیوب در خانه ممکن است روزانه ده‌ها لیتر آب را هدر دهند. بررسی و تعمیر دوره‌ای باید جدی گرفته شود. ۳. آب را جارو نکنیم! برای شست‌وشوی حیاط یا خودرو، هرگز از شلنگ با آب جاری استفاده نکنیم. سطل، تی یا کارواش‌های کم‌مصرف بهترین گزینه‌اند. ۴. شیر آب را هنگام بی‌نیازی ببندیم در زمان‌هایی مانند مسواک زدن یا اصلاح صورت، باز بودن شیر آب باعث هدررفت شدید می‌شود. با بستن شیر آب در زمان مناسب، روزانه ۱۰ تا ۲۰ لیتر آب صرفه‌جویی خواهد شد. ۵. ماشین‌های شست‌وشو را هوشمندانه استفاده کنیم ماشین لباسشویی و ظرفشویی تنها زمانی



راهکارهایی برای صرفه‌جویی در آب



محمد مهرگانفر

وضعیت منابع آبی ایران زنگ‌خطر را به صدا درآورده است. ایران با میانگین بارندگی سالانه حدود ۲۵۰ میلی‌متر، جزو کشورهای خشک و نیمه‌خشک جهان محسوب می‌شود این مقدار کمتر از یک‌سوم میانگین جهانی (۸۱۰ میلی‌متر) است. افزون بر کم‌بارشی، توزیع مکانی و زمانی نامناسب بارندگی، تبخیر بالا و الگوی ناپایدار مصرف، کشور را با چالش جدی در تأمین منابع آب پایدار روبه‌رو کرده است. بر اساس آخرین گزارش‌ها:

– منابع آب تجدیدپذیر ایران از حدود ۱۳۲ میلیارد مترمکعب در دهه ۱۳۵۰، به زیر ۹۰ میلیارد مترمکعب در سال‌های اخیر کاهش یافته است.

مناقشه عمومی یک/دو مرحله‌ای

اداره کل آموزش و پرورش استان گلستان در نظر دارد

– مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۴/۰۵/۰۹ ساعت ۱۳
– مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۴/۰۵/۱۹ ساعت ۱۳
– زمان بازگشایی پاکت‌ها: ۱۴۰۴/۰۵/۲۰
نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: ضمانت نامه بانکی به ارزش ۵ درصد مبلغ مناقصه (حداقل یک میلیارد و پانصد و سی و سه میلیون ریال)

اطلاعات تماس و آدرس دستگاه:

گرگان خ شهید بهشتی بهشت ۲۳ – شهرک بهارستان
۴۹۱۳۸۵۸۱۸۸

شناسه آگهی ۱۹۷۲۹۹۲

فراخوان به کارگیری امور نقلیه به شماره ۱۲۵۰۰۰۰۰۵/۲۰۰۴ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت بر گزار نماید.
کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

مواعید زمانی:

– تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۴/۰۵/۰۵ ساعت ۱۳

صرفه جویی در انرژی و آب با سبک زندگی جدید

مسئولیت پذیری: یک نفر از اعضای خانواده را مسئول خاموش کردن لامپ‌های اضافی در منزل کنید. به طور منظم، لوله‌های آب و شیرآلات را بررسی کنید و در صورت وجود نشتی، آن را رفع کنید. تغییر عادت‌ها: استفاده از ماشین لباسشویی، ماشین ظرفشویی و اتو را به ساعات کم‌باری شبکه برق موکول کنید. در صورت امکان، از وسایل حمل و نقل عمومی به جای خودروی شخصی استفاده کنید.

مشارکت جمعی، کلید موفقیت:

صرفه‌جویی در مصرف برق، نیازمند مشارکت همه اعضای جامعه است. با همکاری و همفکری یکدیگر، می‌توانیم به اهداف بزرگ‌تری در زمینه صرفه‌جویی در مصرف انرژی دست یابیم. تشویق دیگران: دیگران را نیز به صرفه‌جویی در مصرف برق تشویق کنید. با به اشتراک گذاشتن تجربیات و دانش خود، می‌توانید به گسترش فرهنگ صرفه‌جویی در جامعه کمک کنید. حمایت از طرح‌های صرفه‌جویی: از طرح‌های تشویقی دولت و سازمان‌های مردم‌نهاد در زمینه صرفه‌جویی در مصرف برق حمایت کنید. انتقاد سازنده: در صورت مشاهده مصرف بی‌رویه برق در اماکن عمومی، با انتقاد سازنده، مسئولان را به اصلاح رفتار ترغیب کنید.

فواید صرفه‌جویی در مصرف برق:

کاهش هزینه‌ها: صرفه‌جویی در مصرف برق، منجر به کاهش قابل توجه هزینه‌های خانوار می‌شود. حفظ محیط زیست: کاهش مصرف برق، به کاهش تولید گازهای گلخانه‌ای و حفظ محیط زیست کمک می‌کند. استقلال انرژی: صرفه‌جویی در مصرف برق، به کاهش وابستگی به منابع انرژی خارجی و افزایش استقلال انرژی کشور کمک می‌کند. افزایش رفاه اجتماعی: صرفه‌جویی در مصرف برق، منابع مالی را برای سرمایه‌گذاری در بخش‌های دیگر جامعه آزاد می‌کند و به افزایش رفاه اجتماعی کمک می‌کند. صرفه‌جویی در مصرف برق، یک مسئولیت اجتماعی، یک فرصت اقتصادی و یک ضرورت زیست‌محیطی است. با انجام تغییرات کوچک در سبک زندگی خود، می‌توانیم نقش مؤثری در کاهش مصرف برق و ساختن آینده‌ای پایدارتر ایفا کنیم. بیایید از امروز، با یک کلیک ساده، در مسیر صرفه‌جویی در مصرف برق گام برداریم و با مشارکت جمعی، آینده‌ای روشن‌تر برای خود و نسل‌های آینده بسازیم.



امکان، از پنکه نیز برای خنک کردن هوا استفاده کنید. عایق‌بندی، سپری در برابر سرما و گرما: عایق‌بندی دیوارها، سقف و پنجره‌ها، از هدر رفتن انرژی جلوگیری می‌کند و نیاز به استفاده از سیستم‌های سرمایشی و گرمایشی را کاهش می‌دهد. پرده‌های ضخیم، کنترل‌کننده نور خورشید: در تابستان، از پرده‌های ضخیم برای جلوگیری از ورود نور خورشید و گرم شدن منزل استفاده کنید. در زمستان، پرده‌ها را در طول روز کنار بزنید تا از نور خورشید برای گرم کردن منزل بهره‌مند شوید.

آب‌گرمکن:

دمای مناسب، ضرورتی انکارناپذیر: دمای آب‌گرمکن را در محدوده مناسب تنظیم کنید. نیازی نیست آب‌گرمکن همیشه در بالاترین دما کار کند. عایق‌بندی لوله‌ها، راهی برای حفظ گرما: عایق‌بندی لوله‌های آبگرم، از هدر رفتن گرما جلوگیری می‌کند و مصرف انرژی را کاهش می‌دهد.

نقش خانواده، محور اصلی صرفه‌جویی در مصرف برق:

صرفه‌جویی در مصرف برق، تنها با تلاش فردی محقق نمی‌شود. خانواده، به عنوان هسته اصلی جامعه، نقش مهمی در این زمینه ایفا می‌کند. آموزش و فرهنگ‌سازی: به کودکان و سایر اعضای خانواده، اهمیت صرفه‌جویی در مصرف برق را آموزش دهید و آن‌ها را تشویق کنید تا در این زمینه همکاری کنند.

برای کاهش مصرف برق است. لامپ‌های LED، علاوه بر مصرف برق کمتر، عمر طولانی‌تری نیز دارند و نیاز به تعویض مکرر آن‌ها نیست. نور طبیعی، هدیه‌ای رایگان: در طول روز، تا حد امکان از نور طبیعی خورشید استفاده کنید و از روشن کردن لامپ‌ها خودداری کنید. پرده‌ها را کنار بزنید و اجازه دهید نور خورشید، روشنایی‌بخش خانه‌هایمان باشد. خاموش کردن لامپ‌های اضافی: هنگام خروج از اتاق، حتماً لامپ‌ها را خاموش کنید. این عادت ساده، در بلندمدت تأثیر قابل توجهی در کاهش مصرف برق خواهد داشت. برچسب انرژی، راهنمای انتخاب: هنگام خرید لوازم برقی، به برچسب انرژی آن‌ها توجه کنید. لوازم برقی با برچسب انرژی A و بالاتر، مصرف برق کمتری دارند. استفاده صحیح، کلید بهره‌وری: از تنظیمات بهینه لوازم برقی استفاده کنید. برای مثال، دمای یخچال را در محدوده مناسب تنظیم کنید و از پر کردن بیش از حد ماشین لباسشویی و ماشین ظرفشویی خودداری کنید. حالت آماده به کار، دشمن پنهان: لوازم برقی مانند تلویزیون، کامپیوتر و شارژرها را پس از استفاده خاموش کنید. این لوازم در حالت آماده به کار (Standby) نیز مصرف برق دارند.

سیستم‌های سرمایشی و گرمایشی:

کولر، با دمای مناسب: دمای کولر را در محدوده آسایش (۲۴-۲۶ درجه سانتی‌گراد) تنظیم کنید و از روشن کردن کولر در تمام طول روز خودداری کنید. در صورت

آزیر خطر کمبود منابع به صدا درآمده است. در دنیایی که تغییرات اقلیمی و محدودیت منابع، زنگ هشدار برای آینده‌ای نامعلوم را به صدا درآورده‌اند، دیگر نمی‌توان نسبت به مصرف بی‌رویه آب و برق بی‌تفاوت بود. به گزارش ایرنا زندگی، این سبک زندگی نه تنها سیاره‌مان را به نابودی می‌کشاند، بلکه هزینه‌های اقتصادی گزافی را بر خانواده‌ها تحمیل می‌کند. آیا زمان آن نرسیده که تغییری در این رویه ایجاد کنیم؟ این گزارش، تلاشی است برای ارائه راهکارهای عملی و گام به گام در جهت صرفه‌جویی در مصرف آب و برق. ما معتقدیم که با ایجاد تغییرات کوچک در عادات روزمره‌مان، می‌توانیم اثرات بزرگی در حفظ منابع و کاهش هزینه‌ها داشته باشیم. از خاموش کردن یک لامپ اضافی گرفته تا استفاده هوشمندانه از لوازم خانگی، هر اقدام کوچکی، بذری برای آینده‌ای پایدارتر خواهد بود. با هم برای فردا، تنها یک شعار نیست، بلکه دعوتی است به یک حرکت جمعی. صرفه‌جویی، وظیفه‌ای نیست که فقط بر عهده دولت‌ها یا سازمان‌های بزرگ باشد؛ بلکه تک‌تک ما در قبال نسل‌های آینده مسئول هستیم. بیایید با به اشتراک گذاشتن ایده‌ها و تجربیات خود، این حرکت را به یک فرهنگ فراگیر تبدیل کنیم و زنجیره‌ای از تغییرات مثبت را رقم بزنیم. در این سفر، با هم به بررسی راهکارهای ساده و کم‌هزینه برای صرفه‌جویی در مصرف آب و برق در خانه، محل کار و فضاهای عمومی خواهیم پرداخت. همچنین، نگاهی خواهیم داشت به نقش فناوری‌های نوین و انرژی‌های تجدیدپذیر در کاهش وابستگی به منابع فسیلی. با ما همراه باشید تا با قدم‌های کوچک، فردایی سبزتر و روشن‌تر را برای خود و آیندگانمان بسازیم.

چرا صرفه‌جویی در مصرف برق اهمیت دارد؟

مصرف برق در ایران، به طور فزاینده‌ای در حال افزایش است. این افزایش مصرف، علاوه بر تحمیل بار سنگین بر اقتصاد خانواده‌ها، به محیط زیست نیز آسیب‌های جبران‌ناپذیری وارد می‌کند. تولید برق از سوخت‌های فسیلی، منجر به انتشار گازهای گلخانه‌ای و آلودگی هوا می‌شود. از سوی دیگر، محدودیت منابع انرژی و نیاز به سرمایه‌گذاری‌های کلان برای توسعه نیروگاه‌ها، ضرورت صرفه‌جویی در مصرف برق را بیش از پیش آشکار می‌سازد.

راهکارهای عملی و ساده برای صرفه‌جویی در مصرف برق:

روشنایی: تعویض لامپ‌های قدیمی با لامپ‌های LED، یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین راهکارها

آشنایی با فواید اعجاز‌آمیز اهدای خون

یک کارشناس ارشد تغذیه با اشاره به فواید متعدد اهدای خون برای سلامت افراد، این عمل را نوعی سرمایه‌گذاری بر روی سلامتی توصیف کرد که علاوه بر نجات جان دیگران، مزایای قابل توجهی برای اهداکننده دارد. به گزارش ایسنا، ابوالفضل بیکی با اشاره به فواید اهدا خون برای سلامت بدن اظهار کرد: اهدا خون منظم به‌ویژه برای افرادی که فشار خون بالا دارند یا در معرض خطر آن هستند، می‌تواند به تنظیم فشار خون و بهبود سلامت قلب کمک کند. وی با بیان اینکه اهدا خون باعث کاهش حجم و غلظت خون می‌شود که این موضوع منجر به گردش بهتر خون، کاهش فشار به قلب و عملکرد راحت‌تر آن می‌شود افزود: در فرایند اهدا خون با کاهش ذخایر آهن بدن، میزان استرس اکسیداتیو کاهش می‌یابد و این استرسی است

نگرانی برخی افراد درباره ضرر احتمالی اهدای خون گفت: اگر اهدای خون در شرایط استاندارد و با رعایت نکات بهداشتی و پزشکی انجام شود، معمولاً خطری ندارد و برای بیشتر افراد مفید است. بدن به سرعت شروع به ساخت گلبول‌های قرمز جدید می‌کند و در مدت کوتاهی حجم خون جبران می‌شود. وی با بیان اینکه ممکن است برخی افراد بعد از اهدا احساس سرگیجه یا خستگی کنند که معمولاً موقتی است و با استراحت و نوشیدن مایعات رفع می‌شود تأکید کرد: برای بازسازی بهتر خون پس از اهدا، باید رژیم غذایی مناسبی داشت، به طور مثال مصرف مواد غذایی حاوی آهن مانند گوشت قرمز، جگر، لوبیا، عسل، همراه با منابع ویتامین C مانند مرکبات، به جذب بهتر آهن کمک می‌کند. بیکی با تأکید اینکه افرادی که بیماری خاصی یا کم‌خونی دارند، باید پیش از اهدا با پزشک مشورت کنند تا مطمئن شوند این اقدام برایشان بی‌خطر است. ادامه داد: ویتامین B۱۲ و اسید فولیک نیز برای ساخت گلبول‌های جدید ضروری هستند و در غذاهایی مثل تخم‌مرغ، ماهی، سبزیجات برگ‌سبز یافت می‌شوند، همچنین نوشیدن آب و آبمیوه طبیعی به جبران سریع مایعات بدن کمک می‌کند.

موضوع باعث کاهش خطر سکنه و بیماری‌های قلبی می‌شود. حتی مطالعات علمی هم نشان داده‌اند که اهدای خون به بهبود عملکرد رگ‌ها و افزایش انعطاف‌پذیری آن‌ها کمک می‌کند. این کارشناس تغذیه در ادامه درباره اهمیت این موضوع برای ورزشکاران گفت: در تمرینات سنگین قدرتی یا هوازی، خون‌رسانی و اکسیژن‌رسانی مؤثر ضروری است و با کاهش غلظت خون پس از اهدا و تولید گلبول‌های قرمز تازه، کارایی بدن در این فرآیند افزایش می‌یابد. وی با تأکید بر تأثیر مثبت اهدای خون بر کبد چرب اظهار کرد: تجمع چربی در سلول‌های کبدی یکی از مشکلات رایج در جامعه است و یکی از دلایل تشدید کبد چرب، بالا بودن ذخایر آهن و استرس اکسیداتیو در بدن است که اهدای خون با کاهش سطح آهن به کاهش آسیب‌های کبدی کمک می‌کند. بیکی با اشاره به اینکه مطالعات نشان داده‌اند که کاهش ذخایر آهن از طریق اهدای خون یا خون‌گیری درمانی (فلبوتومی) می‌تواند به بهبود عملکرد کبد، کاهش التهاب و پیشگیری از فیبروز کبدی کمک کند افزود: برای افرادی که مستعد ابتلا به کبد چرب هستند، این روش یک اقدام پیشگیرانه مؤثر محسوب می‌شود. این کارشناس تغذیه در پاسخ به

که نقش زیادی در بروز بیماری‌های قلبی-عروقی دارد. این کارشناس تغذیه خاطرنشان کرد: کاهش ذخایر آهن در بدن پس از اهدا خون، باعث کاهش خطر بیماری‌های قلبی شده و عملکرد بهتر قلب را به دنبال دارد. همچنین پس از اهدا خون، بدن گلبول‌های قرمز جدید و جوان‌تری تولید می‌کند که انتقال اکسیژن به بافت‌ها را بهبود می‌دهد. بیکی در خصوص فواید اهدا خون برای ورزشکاران توضیح داد: اهدای خون باعث افزایش عملکرد ورزشی و ریکاوری بهتر می‌شود و هم‌اینکه افراد علای در زندگی روزمره، انرژی بیشتری احساس می‌کنند. وی با اشاره به جنبه روانی این کار گفت: اهدای خون حس آرامش و مسئولیت اجتماعی را در فرد تقویت می‌کند. اینکه فرد بلدان با یک اقدام ساده می‌تواند جان کسی را نجات دهد تأثیر مثبتی در روحیه و انگیزه زندگی او دارد. این کارشناس تغذیه با اشاره به تأثیر اهدا خون در کاهش غلظت خون، گفت: اهدای خون باعث کاهش هماتوکریت یا همان درصد گلبول‌های قرمز در خون می‌شود و ویسکوزیته یا غلظت خون را پایین می‌آورد. زمانی که خون رقیق‌تر است، راحت‌تر در رگ‌ها جریان پیدا می‌کند و قلب نیز نیروی کمتری برای پمپاژ خون نیاز دارد. بیکی بیان کرد: این