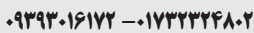




در خدمت همشهریان عزیز

شامل مانتو، شلوار ، مقنعه و انواع شومیز

© 2006 Blackwell Publishing Ltd *Journal of Internal Medicine* 260: 103–110



■ **بامسؤولیت سردییر**

هجدهم آبان روز ملی کیفیت است. یکی از بنیادی ترین اموری که بشر امروز به آن توجه نشان داده است، مساله بسیار پر اهمیت کیفیت زندگی است، مساله ای که البته در جامعه امروزین ما به آن چندان توجهی نمی شود. کیفیت زندگی در واقع نوع و چگونگی سبک زندگی شماسـت در حوزه ها و شـوون مختلفـی مانند، آب و هوا، رفت و آمد، وقت آزاد، توجه به حقوق فردی، اجاره خانه، تفریحات و نوع آن، موقعیت مکانی زندگی و محل کار شما، ثبات اقتصادی، سیستم آموزشی و تربیتی که در آن قرار دارید، درآمد و ثبات اقتصادی، سیاستهای حکمرانی در حوزه عمومی و خانواده و سیاستهای حقوقی حکمرانی، برنامه ریزی در سلامت شهروندان و برنامه های بهداشتی و سیاستگزاری های علمی و دقیق در حوزه اجتماعی از شاخص های مهم کیفیت زندگی در دنیای امروز است. بر اساس آخرین پژوهشهایی که در دوسال گذشته میلادی در میان کشورهای جهان انجام شده است کانادا، دانمارک، سوئد، نروژ، سوئیس و استرالیا صاحب برترین کیفیت زندگی در دنیای امروز هستند و جالب آن است که ایالات متحده در رتبه بیستم این لیست قرار دارد و کشور ما رتبه صد و هجدهم را در میان صد و پنجاه و پنج کشور مورد بررسی را داشته است و احتمالا این جایگاه در سال گذشته سیر نزولی هم داشته است. اگر چه ممکن است درباره جایگاه کشورمان در این فهرست مناقشه باشد اما آنچه که باید به آن توجه داشت آن است که در کشورهایی که در صدر جدول قرار دارند ثبات اقتصادی، آرامش و امنیت روحی، سلامت و تربیت و حقوق فردی حایز اهمیت بوده است و به این لحاظ توانسته اند جامعه ای پیشرو را سامان دهند. کیفیت زندگی می تواند نشانه ای از نوع حکمرانی در هر کشوری باشد، به این خاطر کیفیت و چگونگی زندگی را نتیجه چگونگی حکمرانی می دانند. ارتقا و پیشرفت هیچ جامعه ای اتفاقی نیست بلکه تنها با برنامه ریزی، سیاستگزاری و اجرای درست و دقیق سیاستها می تواند اتفاق بیفتد و الا با شعارهای رنگارنگ و فریفتن جامعه هیچگاه کشوری روی معادلت به خود را ندیده و نخواهد دید.



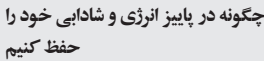
پرنشاط روزانه



«یادداشت»



تبدیل می شود



تحويل کشاورزی

یکی از مهم‌ترین مزایای این فرایند، افزایش بهره‌وری زمین است. وقتی که زمین‌ها به صورت یکپارچه در می‌آیند، کشاورزان می‌توانند از سیستم‌های آبیاری پیشرفته‌تر و ماشین‌آلات کشاورزی بزرگ‌تر استفاده کنند که کار را سریع‌تر و با کیفیت بالاتر انجام می‌دهد. به عنوان مثال، نصب یک سیستم آبیاری قطره‌ای در یک زمین بزرگ‌تر به مراتب موثرتر از استفاده از آن در قطعات کوچک است. همچنین، استفاده از تراکتور و کمباین‌های بزرگ‌تر باعث می‌شود که سرعت برداشت محصول افزایش و هزینه‌های کارگری کاهش یابد. همچنین، تجمع اراضی می‌تواند هزینه‌های تولید را به شدت کاهش دهد. در شرایط کنونی که زمین‌ها پراکنده هستند، کشاورزان باید برای هر قطعه از زمین سیستم‌های جداگانه‌ای برای آبیاری، برداشت و حمل‌ونقل داشته باشند. این موضوع باعث می‌شود که هزینه‌ها به طور غیرضروری بالا برود. اما در صورت تجمع اراضی، کشاورزان می‌توانند از ماشین‌آلات بزرگ‌تر استفاده کرده و به راحتی عملیات کشاورزی را یکپارچه انجام دهند. یکی دیگر از مزایای تجمع اراضی، کمک به استفاده از روش‌های نوین کشاورزی است. کشاورزان می‌توانند از شیوه‌هایی مانند کشاورزی دقیق بهره ببرند که باعث بهینه‌سازی مصرف آب، کود و نهاده‌ها می‌شود. در نتیجه، محصولات تولیدی با کیفیت بالاتر و هزینه کمتری به بازار

فاطمه سروانی-گلستان، با خاک‌های حاصل خیز و آب‌وهوای مناسب، یکی از قطب‌های اصلی کشاورزی در ایران به شمار می‌رود. در اینجا، کشاورزی نه فقط شغل، بلکه جزئی از هویت و تاریخ مردم است. اما امروز با وجود ظرفیتهای بسیار، کشاورزی استان گلستان با چالش‌های بزرگی روبه‌روست که یکی از مهم‌ترین آن‌ها، پراکندگی و خرد بودن اراضی کشاورزی است. وقتی زمین‌های کشاورزی در قطعات کوچک و پراکنده تقسیم می‌شوند، مدیریت آنها بسیار سخت و هزینه‌بر می‌شود. برای مثال، کشاورزانی که زمین‌های پراکنده‌ای دارند، نمی‌توانند از ماشین‌آلات کشاورزی بزرگ یا سیستم‌های پیشرفته آبیاری استفاده کنند. در نتیجه، کشاورزی به روش‌های سنتی ادامه پیدا می‌کند که نه تنها بهره‌وری را پایین می‌آورد، بلکه هزینه‌های اضافی نیز به همراه دارد. یکی از راه‌حل‌های موثر برای این مشکل، تجمع اراضی کشاورزی است. تجمع به معنای گردآوری قطعات پراکنده و تبدیل آن‌ها به یک واحد بزرگ‌تر و منسجم است. این فرایند می‌تواند از طریق خرید و فروش زمین، معاوضه اراضی یا اصلاح مرزها صورت بگیرد. تجمع اراضی این امکان را فراهم می‌آورد که کشاورزان بتوانند از فناوری‌های نوین بهره‌مند شوند و تولید خود را بهینه کنند. تجمع اراضی می‌تواند تغییرات بزرگی در کیفیت و کمیت تولیدات کشاورزی ایجاد کند.

ادامه تیر اول



با توجه به نگرش‌ها و فرهنگ کشاورزان به درستی تبیین شود. باید به کشاورزان نشان داده شود که تجمیع اراضی نه تنها موجب بهبود شرایط مالی آن‌ها می‌شود، بلکه به بهبود کیفیت محصولات و کاهش هزینه‌های تولید نیز کمک خواهد کرد. ایجاد مشوق‌های اقتصادی و حمایتی از جمله تسهیلات بانکی، معافیت‌های مالیاتی و همچنین اطمینان از امنیت حقوقی سرمایه‌گذاری می‌تواند در این فرآیند موثر باشد. تجمیع اراضی کشاورزی می‌تواند به عنوان یک راه‌حل موثر برای بهبود وضعیت کشاورزی در استان گلستان مطرح باشد. این تغییر نه تنها به افزایش بهره‌وری و کاهش هزینه‌ها کمک می‌کند، بلکه زمینه‌ساز استفاده از فناوری‌های نوین کشاورزی و بهبود کیفیت محصولات نیز خواهد بود. البته، برای اجرای موفقیت‌آمیز این طرح، باید موانع اجتماعی و فرهنگی برطرف شده و کشاورزان با اطمینان از مزایای آن به این فرآیند پیوسته و به سمت کشاورزی مدرن حرکت کنند.

با تجمیع اراضی، حمل‌ونقل محصولات به راحتی انجام می‌شود و هزینه‌های حمل‌ونقل کاهش می‌یابد. اما تجمیع اراضی فقط با چالش‌های فنی و اقتصادی روبه‌رو نیست. برخی از کشاورزان ممکن است به دلایل اجتماعی و فرهنگی تمایلی به مشارکت در فرآیند تجمیع نداشته باشند. بسیاری از کشاورزان به زمین‌های خود به عنوان میراث خانوادگی نگاه می‌کنند و ترس از دست دادن مالکیت یا تغییر در وضعیت زمین‌های خانوادگی، باعث می‌شود که از این تغییرات استقبال نکنند. برای غلبه بر این موانع، نیاز است که فرآیند تجمیع

اهمیت شادی مادران برای زندگی پر نشاط روزانه



زندگی پر مشغله مادران، ترکیبی از کار، خانه و مراقبت از فرزندان است که گاهی انرژی و روحیه آن‌ها را تهی می‌کند. اما راهکارهایی وجود دارد که حتی در روزهای پرکار، مادران می‌توانند شاداب بمانند و زندگی خانوادگی را با انرژی و رضایت بیشتری تجربه کنند. به گزارش ایران‌زندگی، مادر بودن یکی از شیرین‌ترین و در عین حال پرجالش‌ترین تجربه‌های زندگی است. هر روز با لحظات شادی‌بخش و در کنار آن، با خستگی‌ها و فشارهای بی‌پایان روبه‌رو می‌شویم. تحقیقات نشان می‌دهد شادی مادران تنها بر سلامت جسم و روان خودشان تأثیر نمی‌گذارد، بلکه روی سلامت روانی فرزندان و آرامش کل خانواده نیز نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. در این گزارش، با راهکارهای عملی و علمی آشنا می‌شویم که می‌تواند به هر مادر کمک کند تا روزهایش پرانرژی‌تر، شاداب‌تر و رضایت‌بخش‌تر باشد.

چرا شادی مادران اهمیت دارد؟

مطالعات نشان می‌دهند که شادی مادران به‌عنوان مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده مثبت خانواده و توانمندی فرزندان در بزرگسالی شناخته شده است. این تأثیر حتی از وضعیت تأهل، درآمد یا سبک تربیتی پدران نیز بیشتر است. علاوه بر این، مادران شاد بیشتر قادر به برقراری ارتباط مؤثر با فرزندان خود هستند و این ارتباط مثبت می‌تواند به کاهش مشکلات روانی در نوجوانان منجر شود.

راهکارهای علمی برای افزایش شادی مادران

۱- مراقبت از خود (Self-Care)

مراقبت از خود برای مادران ضروری است. این شامل خواب کافی (۷ تا ۸ ساعت شبانه)، تغذیه سالم، ورزش منظم (حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته) و نوشیدن آب کافی می‌شود. همچنین، اختصاص زمانی برای فعالیت‌های مورد علاقه مانند مطالعه، مدیتیشن یا ملاقات با دوستان می‌تواند به کاهش استرس و افزایش شادی کمک کند. نکته کلیدی، ایجاد روتین قابل اجراست: شب‌ها حتی ۶۰ دقیقه قبل از خواب، گوشه و تلویزیون را کنار بگذارید و چند دقیقه نفس عمیق بکشید تا کیفیت خوابتان بهبود یابد. در طول روز، یک لیوان آب یا یک میان وعده سالم را به‌عنوان نشانه‌ای برای استراحت کوتاه ذهنی استفاده کنید؛ لحظه‌ای که فقط متعلق به خودتان است.

۲. ورزش منظم

ورزش نه تنها برای سلامت جسمی مفید است، بلکه به بهبود سلامت روانی نیز کمک می‌کند. مطالعات نشان می‌دهند که مادرانی که بیش از ۸۰ دقیقه در هفته ورزش می‌کنند، تا ۴۵ درصد کمتر در معرض افسردگی پس از زایمان قرار دارند. فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی و یوگا می‌توانند مفید باشند. مهم‌تر از مدت زمان، تمرکز و هدفمند بودن حرکت‌هاست: سه حرکت یوگا یا تمرین کششی در طول روز، حتی روی زمین اتاق نشیمن، می‌تواند باعث افزایش انرژی شود.

پیاده‌روی کوتاه بعد از ناهار یا عصر، به جای صرفاً «ورزش»، به یک زمان برای تخلیه ذهنی و تنفس تازه تبدیل شود.

۳. نور خورشید صبحگاهی

قرار گرفتن در معرض نور خورشید در صبح می‌تواند به تنظیم ساعت بیولوژیک بدن، بهبود کیفیت خواب، افزایش تولید سروتونین (هورمون شادی) و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. تنها ۱۰ تا ۳۰ دقیقه نور خورشید در صبح می‌تواند تأثیرات مثبتی داشته باشد.

حتی اگر بیرون رفتن دشوار است، کنار پنجره‌ای که نور طبیعی دارد، صبحانه خوردن یا یک فنجان قهوه صبحگاهی می‌تواند همین اثر را داشته باشد.

۴. ارتباط اجتماعی و حمایت از دیگران ارتباط با دیگران و حمایت اجتماعی می‌تواند به کاهش استرس و افزایش احساس خوشبختی کمک کند. مادرانی که با دوستان و خانواده ارتباط نزدیکی دارند، کمتر در معرض افسردگی و اضطراب قرار می‌گیرند.

۵- تعیین اهداف شخصی داشتن اهداف شخصی می‌تواند به مادران کمک کند تا احساس موفقیت و رضایت بیشتری داشته باشند. این اهداف می‌توانند شامل یادگیری یک مهارت جدید، انجام یک پروژه خلاقانه یا حتی صرف زمان برای خود باشند. تحقق این اهداف می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس و شادی کمک کند.

چگونه مادران شاغل می‌توانند شاداب بمانند؟

مادران شاغل با چالش‌های ویژه‌ای روبه‌رو هستند؛ مدیریت کار، خانه و مراقبت از فرزندان می‌تواند انرژی زیادی از آن‌ها

بگیرد و احساس خستگی و فشار روانی ایجاد کند. با این حال، راهکارهای عملی وجود دارد که می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا حتی در روزهای پر مشغله، به خودشان نیز برسند و شاداب باقی بمانند:

برنامه‌ریزی زمان‌بندی دقیق

مادران شاغل می‌توانند با استفاده از برنامه‌ریزی روزانه، زمان مشخصی را به خود اختصاص دهند. حتی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در روز برای فعالیت‌های مورد علاقه مانند ورزش سبک، مطالعه یا مدیتیشن می‌تواند تأثیر چشمگیری بر شادابی داشته باشد.

تقسیم وظایف و استفاده از کمک دیگران

تقسیم کارها با همسر یا سایر اعضای خانواده، استفاده از خدمات مراقبتی کودک یا سفارش غذاهای آماده سالم می‌تواند فشار روزانه را کاهش دهد و زمان بیشتری برای مراقبت از خود ایجاد کند.

بهره‌گیری از لحظات کوتاه

حتی لحظات کوتاه در طول روز مانند

پیاده‌روی در محل کار، نوشیدن یک فنجان چای بدون مزاحمت یا تمرین تنفس عمیق می‌تواند انرژی و روحیه مادر را تقویت کند.

تعیین مرزهای کاری

تأثیر برای تفکیک کار و زندگی شخصی به مادران شاغل کمک می‌کند تا وقتی در خانه هستند، بتوانند روی خانواده و خودشان تمرکز کنند و استرس کاری کمتر روی روحیه‌شان تأثیر بگذارد.

استفاده از تکنولوژی برای راحتی بیشتر

اپلیکیشن‌های مدیریت زمان، یادآوری فعالیت‌های خودمراقبتی و برنامه‌های ورزشی کوتاه می‌توانند مادران شاغل را در مسیر شاداب ماندن همراهی کنند. شادی مادران نه تنها بر سلامت خودشان، بلکه بر سلامت خانواده و فرزندان نیز تأثیرگذار است. با رعایت نکات فوق و توجه به مراقبت از خود، مادران می‌توانند به شادابی و رضایت بیشتری در زندگی دست یابند. مهم است که مادران به خود اهمیت دهند و از منابع موجود برای حمایت و بهبود وضعیت روانی خود استفاده کنند.

«

فرهنگ عمومی؛ گفتگو و مشارکت اجتماعی



قدرت دائمی

جامعه و فرهنگ دو پیکر توأمان و همزادند. دو هستی به هم پیوسته و در هم تنیده. جامعه و فرهنگ به نوعی ظرف و مظروفند و معنا بخش یکدیگر. ظرفی که بی مظروف معنا نمی شود و مظروفی که بدون ظرف بروز و تجلی پیدا نمی کند. فرهنگ پدیده ای است شلنی و نه هستنی و داشتنی؛ که اگر چنین نبود جهان، جهان دیگری بود، بدون پویش و کوشش. آنچه در جامعه رفته رفته بر کرسی ارزش ها می نشیند در فرهنگ رسوخ می کند، پاره ای از فرهنگ می شود، در جامعه منتشر می شود و خود شاخصی خواهد بود، معرف جامعه و جامعه می تواند با تبدیل

اطلاعات و فرآوری دانش به آگاهی و تبدیل آگاهی به معرفت، نقاط ضعف و قوت خود را بشناسد و برای رشد و تعالی قدم بردارد. دشواری تغییر و سختی شدن دقیقاً از همین نقطه آغاز می شود. گام نخست این راه شناخت است. شناختی دقیق، عمیق و آگاهانه و واقع گرایانه. بسیاری از تلاش هایی که علی رغم اهتمام بسیار به ثمر نمی نشینند، به خاطر سطحی نگری و ظاهر بینی در مرحله شناخت فرهنگ است. شناخت شرایط و ویژگی های گذشته، حال و آینده. دانستن فرصت ها و تهدید ها، درک ناب از غیر ناب، به اقتضای زمان و جهان. مظروف انسان از تولد تا مرگ در ظرف فرهنگ شکل می گیرد، رشد می کند، تعالی می یابد یا به ورطه نابودی می گراید. فرهنگ همه جنبه های روحی، روانی و زیست محیطی انسان را در بر می گیرد و انسان آگاهانه یا ناآگاهانه در فضای فرهنگ نفس می کشد و هویت می یابد. فرهنگ عمومی وجوهی از فرهنگ یک جامعه است که عامه مردم ضمن اینکه از آن اثر می پذیرند، بر آن تأثیر می گذارند. مردم بی اختیار از فرهنگ جاری الهام می گیرند و با کنش و یا واکنش های خود در تقویت یا تغییر آن سهیم اند. لذا تغییر فرهنگ عمومی در فرآیندی تاریخی، تدریجی و نامحسوس میسر است. مانند فرهنگ کمک به هم نوع، فرهنگ پوشش، فرهنگ آپارتمان نشینی، فرهنگ استفاده از فضای مجازی، فرهنگ روی آوردن به غذاهای فست فود، فرهنگ نگهداری از حیوانات خانگی و هزاران نمونه ی دیگر. فرهنگ عمومی پیچیدگی ها، ظرایف و لطایفی دارد که عدم فهم، درک و برنامه ریزی درست در این حوزه می تواند برای ملت ها خسران آفرین باشد. چرا که موثرترین و مهم ترین عامل در چگونگی فراز و فرود و اوج و حضیض ملت ها به مسئله فرهنگ و شرایط فرهنگی که در آن قرار داشته اند، بر می گردد. مدیریت و سامان بخشیدن به جنبه های فرهنگی، می تواند در رشد فرهنگی یا برعکس، انحطاط فرهنگی بسیار تأثیر گذار باشد. قدرت، اقتدار، منافع ملی و چگونگی زیست و حیات یک ملت در حوزه سبک زندگی و فرهنگ عمومی اتفاق می افتد. بر این اساس، اثرگذاری بر فرهنگ صرفاً محدود به نهادهای فرهنگی نیست و فعالیت های مختلف دستگاه های گوناگون،

دست اندرکاران و نخبگان فرهنگی، هنرمندان، اهالی رسانه، کنشگران اجتماعی، متولیان مسائل دینی، فعالان اقتصادی و به طور کلی همه اقشار جامعه، می تواند بر فرهنگ عمومی موثر باشد. لذا نمی توان صرفاً نهادهای فرهنگی را به تنهایی مسول فرهنگ عمومی دانست. امروزه پیچیدگی امر فرهنگ چه بر صاحب نظران علوم اجتماعی و چه برای سیاست گذاران پوشیده نیست و به همین سبب وقتی سخن از اثرگذاری یا جهت دهی به فرهنگ مطرح می شود، سوال اصلی این است: چگونه می توان این مجموعه عظیم و در هم تنیده را شناخت و برای اثر گذاری بر آن اقدام کرد؟ در جهان امروزی که نقش و نیروی اجتماعی مردم نسبت به گذشته به مراتب افزون تر شده است، ضرورت هماهنگی و همسویی صاحب نظران، کارشناسان و برنامه ریزان هر کشور با نیازهای فرهنگی جامعه بیشتر احساس می شود. جامعه رشید، پویا و توسعه یافته جامعه ای است که بتواند نیازهای فرهنگی خویش را در رهگذر حیات و حرکت اجتماعی مردم بازشناخته و از تظاهرات و تمایلات کاذب یا گذرا تفکیک کند و قدرت پاسخگویی به این نیازها و بهره گیری از آنها را در جهت رشد و کمال مادی و معنوی دارا باشد. در این میان تعامل و ارتباط موثر، تنگاتنگ، هماهنگ و متناسب نظام های نهادی(نظام خانواده، نظام اقتصادی، نظام اجتماعی، نظام هویتی و دینی، نظام ارتباطی و نوین، نظام سیاسی، نظام دفاعی و ...) با نظام فرهنگی است که می تواند جوامع انسانی را به درجات عالی و برتر برساند. با سرعت گرفتن تغییرات و پیشرفت جوامع انسانی، تفاوت های بین آنها نیز بیشتر آشکار شده است. تفاوت جوامع اولیه بیشتر بر تفاوت های ژنتیکی استوار بود و رنگ پوست، آشکارترین تفاوت بین جوامع بود. تفاوت دیگر در آب و هوا و محیط جغرافیایی و زیست بوم اولیه بود که موجب می شد نوع و شیوه زندگی، لباس و پوشش و همچنین تنوع غذایی بوجود آید. اندیشه ورزی تفاوت بعدی بود. سپس تجربه های جدید تولید و اقتصاد و صنعت، تفاوت ها را بیشتر نمود. سازماندهی از دیگر تفاوت های بین جوامع انسانی بود که در قرن بیستم بیش از پیش آشکار شد و جوامع توانستند بیش از دیگر جوامع این توانایی را

حاصل کنند. در جوامع انسانی سازماندهی شده، نظام های نهادی گوناگونی، پایه و اساس آن را تشکیل می دهند. مهم ترین نوع سازماندهی در قرن بیست و یکم، سازماندهی قدرت ارتباط فرهنگی با مردم است. باید افزود فرهنگ عمومی به شدت، به گفتگو و مشارکت اجتماعی نیازمند است؛ چرا که هر یک از افراد جامعه به نوعی سفیر فرهنگ هستند و با پندار و گفتار و رفتار خویش در حال اشاعه فرهنگ خوب یا بد در جامعه هستند. انسان ها در کنار هم زندگی می کنند، از یکدیگر می آموزند و می آموزانند. می توانند با تأثیر پذیری از یک یا چند عنصر یا رفتار فرهنگی، فرهنگ عمومی را ارتقاء دهند یا به آن آسیب برسانند. لازم به تأکید است این تأثیرگذاری و تأثیرپذیری، همه بخش ها و جنبه های زندگی انسان را در بر می گیرد؛ چرا که انسان به صورت لحظه به لحظه و پیوسته با خانواده، جامعه، محیط زیست و حتی جامعه جهانی در ارتباط است و به همان اندازه در این زمینه مسئولیت دارد. انسان عصر حاضر در دنیای کنونی که عصر ارتباطات نام گرفته است در قبال فرهنگ عمومی مسئولیت بیشتری دارد و نمی تواند نسبت به این جنبه ویژه از فرهنگ بی تفاوت باشد و از زیر بار مسئولیت شانه خالی کند. همه افراد در قبال اندیشه، گفتار و رفتار خویش مسئولند و باید نتایج افکار، سخنان و رفتار خویش را بپذیرند. فرهنگ عمومی سالم و انسانی نیاز به گفتگو و فهم مشترک نسبت به اولویت ها، مسائل و چالش های فرهنگی دارد. ما باید در مسائل فرهنگی دغدغه مشترک داشته باشیم و برای نهادینه کردن فرهنگ اصیل، متمدن و دیرپای ایرانی و اسلامی تلاش کرده و مشارکت نماییم. تک ما در قبال فرهنگ و جنبه های مختلف آن اعم از فردی، اجتماعی، اقتصادی، زیست محیطی، منابع ملی، منابع طبیعی و به طور کلی، پیشینه تاریخی و مهم تر از آن، آینده ی ایران زمین و حتی جهان مسئولیم و باید با احساس مسئولیت و مشارکت اجتماعی برای ساختن ایرانی آباد، فرهنگ مدار و فرهیخته و جهانی در صلح و آرامش تلاش کنیم.

مسئول دبیرخانه شورای فرهنگ عمومی
استان گلستان

اینچه برون به دروازه نوین تجارت منطقه ای تبدیل می شود

همراهی لازم را داشته باشند تا هیچ طرحی معطل نماند. دبیر شورای عالی مناطق آزاد کشور از پیگیری برای بازگشایی مرز مسافری با ترکمنستان خبر داد و افزود: در حال حاضر فقط تبادل کالا انجام می شود، اما با فراهم شدن امکان تردد مسافران، فرصت های جدیدی در گردشگری، تجارت و تبادل فرهنگی پدید می آید. مسرور با بیان اینکه بازمهندسی مناطق آزاد در دستور کار دولت قرار گرفته، گفت: در سال های گذشته بخشی از امتیازات مناطق آزاد تضعیف شده بود. اکنون در حال بازگرداندن این مزیت ها و تقویت نقش واقعی مناطق آزاد در اقتصاد ملی هستیم. وی با تأکید بر جایگاه سرمایه گذاران در رشد اقتصادی افزود: کسانی که منابع خود را در مسیر تولید و صادرات به کار می گیرند، پایه گذاران اقتصاد مولد کشورند. سیاست ما در اینچه برون این است که مسیر فعالیت آن ها هر روز آسان تر شود. دبیر شورای عالی مناطق آزاد کشور در پایان خاطرنشان کرد: اینچه برون ظرفیت آن را دارد که به یکی از قطب های اصلی صادرات و لجستیک ایران تبدیل شود. اطمینان دارم در آینده ای نه چندان دور، جایگاه استراتژیک این منطقه در نقشه اقتصادی کشور به روشنی نمایان خواهد شد.



سرمایه گذاری نشان می دهد باید زیرساخت های صنعتی منطقه با سرعت بیشتری آماده شود. انتظار می رود دستگاه های ملی از جمله وزارت صنعت، در این مسیر

جایی که پروژه های بزرگ صادراتی و لجستیکی در حال شکل گیری است. وی با اشاره به برنامه توسعه زون صنعتی منطقه نیز گفت: افزایش حجم تقاضای

دبیر شورای عالی مناطق آزاد کشور گفت: منطقه آزاد اینچه برون با آغاز مرحله جدید توسعه، به محور پیوند اقتصادی ایران و آسیای میانه تبدیل می شود. به گزارش روابط عمومی، رضا مسرور در مراسم آغاز عملیات اجرایی چند پروژه جدید در منطقه آزاد اینچه برون، بر ضرورت همدلی و کار جمعی برای شتاب بخشی به روند توسعه کشور تأکید کرد و گفت: تجربه نشان داده هر جا نگاه های فردی کنار گذاشته شده و روحیه همکاری شکل گرفته، نتیجه آن رشد و پیشرفت بوده است و امروز در گلستان شاهد همین الگو هستیم. وی با اشاره به تغییرات محسوس در چهره منطقه افزود: زمانی که نخستین بار از اینچه برون بازدید کردیم، طرح ها در ابتدای مسیر بودند، اما اکنون نشانه های تحول در زیرساخت ها و فعالیت های اقتصادی کاملاً قابل مشاهده است. این منطقه به زودی نقش پیشران توسعه استان را بر عهده خواهد گرفت. مسرور با توصیف اینچه برون به عنوان «نقطه طلایی تجارت شمال کشور» از فعالان اقتصادی و سرمایه گذاران داخلی و خارجی خواست ظرفیت های این منطقه را از نزدیک ببینند و اظهار کرد: اینچه برون می تواند حلقه اتصال ایران با چین، قزاقستان و ترکمنستان باشد؛

صدای
مخاطبان

این رفقا یک دکمه پیدا میکنند به بهانه دوختن کت. اصل ۴۴ چه ربطی به امور فرهنگی و واگذاری امور فرهنگی دارد؟ اصل ۴۴ کاملاً رویکرد اقتصادی و واگذاری بنگاه‌های اقتصادی دارد به بخش‌های تعاونی و خصوصی که البته خیلی بد اجرا شد.



منم کشاورزم منم انگیزه کشت گندم راندارم. حالا گیریم گندم بکاریم زمان تحویل گندم چقد برای تحویل آن اذیتمان می‌کنند با هزاران بدبختی با افت بالایی تحویل می‌گیرند انگار که ماله دزدی را از ما می‌گیرند خوب بعد ششم می‌ماند وجه گندم با سه یا چهار قسط پولمان را تیکه تیکه می‌دهند که اون پول با تورم الان به چه دردمان می‌خورد قبل هازمان کشت میشد کشاورزان خوشحال بودند و الان چی بکارم نکارم زمان درو هم کلی استرس خداشاهده بی اعصاب شدیم از کاشتن گندم خدا به دادمان برسه فقط

سلام بعضی مسئولین نبودنشان مزیت است چون در بودنشان اثری نداشته‌اند پس بهتر که در نمایش هم نباشند



بنده دیشب در نمایشگاه دام و طیور جناب دکتر کیان مهر رو دیدم. البته کمی بی سر و صدا. ولی داشتند از غرفه‌ها بازدید می‌کردند. راهکار برون رفت از مشکلات بخش بازار در کشاورزی به هیچ وجه مسئولین استان نیستند. راهکارهای این بخش را باید بخش خصوصی طراحی، تدوین و اجرا کند. مسئولین استان، همگی کارمند هستند و از تجارت و بازار سر رشته ندارند. لذا نه تنها کمکی نمی‌توانند بکنند به نظر من مشکلات را هم بیشتر می‌کنند. مجموعه شما، یک رسانه قویست و می‌تواند با برگزاری جلسه با تجار و صاحب‌نظران بازار، راهکارها را به ذینفعان ارائه نماید. راهکارهای متعددی برای رفع مشکلات در بخش

بازار وجود دارد. بنده با بخشی از مطالب این نوشتار موافق نیستم. ارجاع همه مسائل به مسئولین نمی‌تواند راهکار مناسبی برای رفع مشکلات باشد. باید بخش خصوصی را در این زمینه فعال کرد. درست است که اجرای یک پروژه جدید بزرگ در بخش کشاورزی استان، کار بسیار سختی است چون پذیرش پایین است اما شدنی است و پیگیری لازم دارد. قبلاً خدمت شما عرض کرده بودم که بنده در بخش بازاریابی و فروش می‌توانم به مجموعه‌های مختلف استان در حد بضاعت کمک بکنم. در حال حاضر هم در حال انجام همین کار هستیم. یک مقدار کار کند پیش می‌رود اما وقتی یک پروژه به سرانجام رسید روند کار را تسریع می‌کند. اکیدا پیشنهاد می‌کنم با تجار و صاحب‌نظران بازار محصولات کشاورزی در این مورد مذاکره بفرمایید حتما مفید خواهد بود همه ما و همه مسئولین استان و کشور مشکلات را می‌بینند و می‌دانند اما نه توان و نه فرصت تحلیل مشکلات و ارائه راهکار را دارند و نه حوصله و توان اجرای آن را. چون کننده کار نیستند و در طول عمرشان مدیر و کارمند بوده‌اند. حل این مشکلات به دست کننده کار انجام می‌شود.

در مورد بچه‌هایی که فاقد مدارک هستند اما ایرانی هستند. DAN شون جواب اومده در حال بررسی هستند اجازه ورود به کلاس درس داده نمیشه. هشتصد نفر بیشتر یا کمتر هستند و من دیدم تو انجیراب یه دانش آموز خودکشی کرد روزیکه مدارس بازشد دوشنبه بود.



گفتند گویا مافیای دام و طیور کشتی‌های احتکار کرده را روانه بازار کرده و قیمت درست میشه.



من اطلاع دقیق از وضعیت پزشکی صابر ندارم. ولی شنیده‌ها می‌گویند مرگ مغزی هست. ارزوی من هم رخ دادن معجزه هست حرف من اینه آگه

مرگ مغزی هست صدا وسیما اگر بیاید با وجود مرگ مغزی دم از معجزه بزند این فرهنگ سازی نیست اهدای عضو یک معضل امروزه و هرروزه کشور ماست. سالانه هزاران نفر در نوبت اهدای عضو به زیر خاک میرن بنظرم اگر مرگ مغزی باشه در چنین شرایطی باید تصمیم درست گرفت الگویی باشند برای سایر مردم (یک پزشک متخصص)

قبلاً بانرخ اجناس نقره داغ میشدیم حالا باید بگویم ماشه داغ داریم میشویم

این محصول هنر ما انسانهاست. تغییر اقلیم خود قربانی زیاده خواهی‌های ماست. فرقی نمیکند یک شهروند یا روستازاده عادی باشیم یا شخص مسئول در سطح کلان همه در خلق چنین وضعیتی نقش داشتیم. ایران به تناسب وسعت و جمعیت و حجم اقتصاد و صنعت جزئی چند کشور اول تولید کننده گازهای گلخانه‌ای هست ما نابود کردیم طبیعت مون رو خشکاندیم ابهای زیر زمینی مون رو الوده کردیم هوایی که مایه حیات ماست زمین مان را گرفتار فرونشست زمین کردیم جنگل‌های مان را عمدا وسهوا از بین بردیم جنگل‌هایی که در طول چندین میلیون سال پابرجا مانده بودند صنایع ما هیچکدام استانداردهای جهانی زیست محیطی را رعایت نکردند حتی به اندازه پیوست‌های زیست محیطی استاندارد‌های داخلی هم رعایت نکردند در دل تالاب میانکاله این سرزمین با ثبت جهانی یونسکو صدای ماشین‌الات و دود و سروصدا میاید انگار نه انگار خلیج گرگان جلوی چشمان ما خشک میشود دریاچه ارومیه جلوی چشمان ما خشکید بازهم به کشاورزی سنتی عقب مانده از علم روز دنیا ادامه دادیم. ما چیزی برای فرزندان خودمان هم باقی نگذاشتیم. رودهای مان را خشکاندیم. چمنزارهای مان را خشکاندیم. هرچه گیاهان دارویی هست را بی ضابطه از ریشه در میاوریم. گل‌های لاله‌های واژگون را از ریشه در جلوی چشمان یکدیگر در میاوریم عکس میگیریم فیلم میگیریم ویایکویی میکنیم درحالی‌که آسیب به هر کدام از این گل‌ها در هر کشوری از جمله ترکیه هزاران لیر جریمه و حتی حبس دارد. ما چه کردیم با طبیعت مان؟ توسعه پایدار کجای زندگی ما قرار دارد؟ کجای سیاست‌های توسعه‌ای نداشته‌مان قرار دارد؟ نسل ما نسلی هست که در تاریخ از آنها به بدی یاد خواهند کرد. هرچه بود مصرف کردیم.

شورای شهر در حداقل‌ها می‌توانند تفاهم کنند در کارهای توسعه‌ای. در گردشگری و راه‌های درون شهری و...

دقیقا درسته متأسفانه رویکرد تمرکزگرایی از حوزه سیاست و اقتصاد به حوزه فرهنگ هم سرایت پیدا کرده... و اذعان مسئولین استان به واقعیت تنوع فرهنگی صرفاً در بیل‌بورها و کانالوگ‌های هنری و گردشگری دیده می‌شود ولی در عمل همچنان سیاست یونیفورم نظامی حاکم است.

واقعا توجه به فرهنگ در تمام عرصه‌ها اصلی‌ترین نیاز جامعه امروز ماست.

سلام با این تفاضیل پس تکلیف حکم وجوب حجاب و وظیفه حکومت را چه باید کرد؟ عرفی کردن احکام مسلم‌دین و حداقلی انگاشتن حکم خدا و رضایت اکثریت را عین دینداری و اخلاق دانستن دست بردن در شریعت و مخالفت با سنت الهی است چرا که باری تعالی مکرراً می‌فرماید: واکثرهم لا یعقلون ... لا یشعرون، لا یفهمون و ... ارادت

مسوولان رسیدگی کنند

نارضایتی اهالی شهرک بهزیستی (کیانی) از پارک کامیون‌ها و ماشین‌های سنگین در سال‌های اخیر، شهرک بهزیستی واقع در میدان مادر (خیابان کیانی) به محلی تبدیل شده است که کامیون‌ها و ماشین‌های سنگین به طور مکرر جلوی منازل ساکنین پارک می‌کنند. با توجه به شیب و ارتفاع منطقه این موضوع نه تنها باعث ناامنی و آلودگی صوتی و بصری و مزاحمت‌های روزمره و سلب آسایش برای اهالی شده، بلکه چهره زشت و نامناسبی به این منطقه بخشیده است. با وجود تذکرات مکرر و پیگیری‌های اهالی، متأسفانه رفتار نامناسب برخی رانندگان همچنان ادامه دارد و این معضل به یک چالش جدی برای ساکنین تبدیل شده است. نامه‌نگاری‌های متعدد اهالی و هیئت امنای مسجد شهرک به شهرداری، راهنمایی و رانندگی، نیروی انتظامی و شورای شهر نیز نتیجه‌ای در بر نداشته و همچنان شاهد این وضعیت ناپسند هستیم. ما از مسئولین محترم درخواست داریم که با توجه به امنیت روانی و جسمی ساکنین و ناامنی که این ماشین‌ها برای منازل و این منطقه موجب شده‌اند، تدابیری اتخاذ کنند تا این معضل حل شود. انتظار داریم که با همکاری و همیاری نهادهای مربوطه، شرایط به گونه‌ای فراهم گردد که اهالی بتوانند در آرامش و امنیت زندگی کنند و چهره و امنیت شهرک بهزیستی بهبود یابد. امیدواریم که صدای ما شنیده شود و اقدامات لازم در این زمینه صورت گیرد.



ای کاش مسئولین رده بالای دولتی در استان نگاهشان به مسائل هنری، اجتماعی و فرهنگی بیشتر بود!





برای شهروندان، آن را به عنوان قسمتی از کسب و کار خود می‌دانند. در حالی که قرار بود اقدامات فرهنگی توسط پلیس راهور و آموزش و پرورش در مدارس و خانواده‌ها برای کاهش ترافیک انجام شود، به نظر می‌رسد این برنامه‌ها یا اجرا نشده‌اند، یا تأثیر چشمگیری در حل مشکل نداشته‌اند. در این شرایط، سوال اصلی همچنان بدون پاسخ باقی می‌ماند: مسئولان چه زمانی می‌خواهند به طور جدی برای حل معضل ترافیک گنبدکاوس اقدام کنند؟

فعال رسانه‌ای

محمدی، آن را به شورای ترافیک پیشنهاد داد. اما این طرح نیز، پس از گذشت ماه‌ها، هنوز در مرحله اجرا قرار نگرفته است. واقعیت این است که ترافیک در گنبدکاوس زندگی شهروندان را تحت فشار قرار داده و در بسیاری از مواقع باعث بروز درگیری‌های لفظی و حتی فیزیکی میان رانندگان می‌شود. خیابان‌های شهر که در دهه‌های گذشته طراحی شده‌اند، اکنون ظرفیت پذیرش این حجم از خودروها و تردد را ندارند. عدم رعایت قوانین و افزایش تعداد خودروها موجب شده است که حتی پیاده‌روها نیز به ترافیک تبدیل شوند و عابرین پیاده قادر به عبور از خیابان‌ها نباشند. میدان‌های مرکزی شهر، از جمله میدان بسیج، میدان امام علی، و میدان امام حسین (ع)، که روزانه شاهد عبور تعداد زیادی از وسایل نقلیه و عابران هستند، به ویژه در ساعات پیک تردد، قفل می‌شوند. به نظر می‌رسد که هیچ نهاد مسئولیتی را در قبال این وضعیت به دوش نمی‌گیرد. پلیس راهور مدعی است که با امکانات موجود و نیروی انسانی خود در حال تلاش برای کاهش ترافیک است، و شهرداری نیز از اقدامات خود در این زمینه سخن می‌گوید. اما در عمل، هیچ تغییر ملموسی در وضعیت ترافیک مشاهده نمی‌شود. همچنین، به نظر می‌رسد که مسئولان نهادهای مختلف، به جای حل مشکل، آن را به گردن یکدیگر می‌اندازند. از سوی دیگر، کسبه و مغازه‌داران پیاده‌روها را اشغال کرده‌اند و به جای در اختیار گذاشتن فضای پیاده‌روی

ترافیک گنبدکاوس، سال‌هاست که زندگی شهروندان را تحت تأثیر قرار داده است. با وجود تلاش‌ها و وعده‌های متعدد مسئولان، هنوز هیچ اقدام مؤثری برای حل این معضل بزرگ برداشته نشده است. از شورای ترافیک گرفته تا نیروی انتظامی و شهرداری، همه از مشکل آگاهند، اما شهروندان همچنان از وضعیت نابه‌سامان ترافیک رنج می‌برند. سال‌هاست که شهروندان گنبدکاوس از وضعیت بغرنج ترافیک در سطح شهر رنج می‌برند. این معضل که به مشکلی روزمره برای مردم تبدیل شده، بارها و بارها در جلسات شورای ترافیک و نشست‌های رسانه‌ای مطرح شده است. اصحاب رسانه در این جلسات از وضعیت ترافیک انتقاد کرده و اعتراضات خود را به گوش رئیس شورای ترافیک رسانده‌اند. حتی در گفت‌وگوهایی با فرماندهی پلیس راهور، تلاش‌هایی برای کاهش ترافیک مطرح شده است، اما همچنان شهروندان هر روز با مشکلات ترافیکی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. سوالی که باقی می‌ماند این است که مسئولان چه زمانی تصمیم می‌گیرند به طور جدی برای رفع این معضل اقدام کنند؟ اعضای شورای اسلامی شهرستان نیز در جلسات مختلف وعده‌هایی برای کاهش ترافیک داده‌اند، اما عملاً هیچ اقدامی در این زمینه صورت نگرفته است. یکی از آخرین پیشنهادات مطرح شده، طرح یک‌طرفه کردن خیابان‌های طالقانی شرقی و سرابی بود که سخنگوی شورای اسلامی شهر، دکتر حسام



شهروندان گنبدی همچنان با ترافیک دست‌وپنجه نرم می‌کنند، در حالی که وعده‌ها و طرح‌ها بدون نتیجه باقی مانده‌اند

چرا گنبدکاوس همچنان در ترافیک غرق است؟



محمود رحیمی

گلستان قهرمان مسابقات فوتوالی کشور شد

مسابقات فوتوالی قهرمانی کشور را کسب کردند. وی اضافه کرد: پنجمین دوره مسابقات فوتوالی قهرمانی کشور روزهای ۱۴ و ۱۵ آبان به میزبانی گنبدکاوس و با حمایت هیات ورزش روستایی و بازی‌های بومی و محلی گلستان و این شهرستان برگزار شد. رشته ورزشی فوتوالی از ادغام ۲ رشته والیبال و فوتبال ساحلی ایجاد شده است که در یک زمین ۹ در ۱۸ مترمربع با یک تور به ارتفاع ۲ متر و ۲۰ سانتیمتر با حضور ۲ بازیکن در هر تیم برگزار می‌شود. بازیکنان باید توپ را با استفاده از ضربات پا، سر و سینه و بدون استفاده از دست به زمین حریف ارسال کنند و انجمن فوتوالی ایران در سال ۱۳۹۰ تشکیل و زیر نظر هیات ورزش‌های روستایی عشایری و بازی‌های بومی محلی فعالیت دارد. شهرستان گنبدکاوس با افزون بر ۴۰۰ هزار نفر جمعیت در رشته‌های مختلف ورزشی مربیان و قهرمانان ملی پوش دارد.



تیم گلستان مقام نخست پنجمین دوره مسابقات فوتوالی قهرمانی کشور که با شرکت ۱۰ تیم از استان‌های مختلف ایران به میزبانی شهرستان گنبدکاوس برگزار شد، را از آن خود کرد. به گزارش ایرنا، در مسابقه نهایی این دوره از مسابقات که عصر پنجشنبه بین تیم‌های گلستان و خراسان شمالی در زمین ماسه‌ای سالن ورزشی شهدای محله «چای بوئین» شهر گنبدکاوس برگزار شد، تیم گلستان با برتری مقابل حریف به مقام قهرمانی رسید. به گفته رئیس اداره ورزش و جوانان گنبدکاوس در این دوره از مسابقات ۱۰ تیم از استان‌های «گلستان، خراسان‌های شمالی و جنوبی، اصفهان، کرمان، یزد، زنجان، تهران، چهارمحال بختیاری و البرز» حضور داشتند. ساسان معین افزود: پس از گلستان و خراسان شمالی، تیم‌های یزد و تهران نیز به ترتیب به مقام سوم و چهارم پنجمین دوره



خریداری عمدتاً از ارقام پرمحصول با کیفیت فجر، ندا و همچنین ارقام طارم محلی دمسیاه و هاشمی از کشاورزان استان خریداری شده که تمامی وجوه محصول به‌طور صددرصد تسویه و پرداخت شده است. جامی اظهار کرد: این طرح برای اولین بار در استان با روش مشارکت در تأمین مالی توسط سازمان مرکزی تعاون روستایی کشور و شبکه تعاون روستایی استان، منابع داخلی تعاونی‌ها و همچنین با اختصاص ۲۵۰ میلیارد تومان تسهیلات بانکی با نرخ ترجیحی از همراه آغاز شده و تا هر زمان که ضرورت داشته باشد، ادامه خواهد داشت. جامی خاطرنشان کرد: شلتوک و برنج خریداری‌شده در چهار کارخانه شالیکوبی متعلق به تعاونی‌ها فراوری و ذخیره‌سازی شده و بر اساس نیاز بازار و برنامه‌ریزی وزارت جهاد کشاورزی و سازمان مرکزی تعاون روستایی و از طریق روستا بازارهای تعاون روستایی در اختیار مصرف‌کنندگان قرار خواهد گرفت. وی افزود: هدف اصلی اجرای این طرح، حمایت هم‌زمان از کشاورزان و مصرف‌کنندگان، کاهش نقش واسطه‌ها و ایجاد ثبات در بازار برنج استان است.

خرید شلتوک و برنج از کشاورزان

مدیر تعاون روستایی گلستان از خرید شلتوک و برنج از کشاورزان استان با هدف حمایت از تولیدکنندگان و تأمین ذخایر به منظور تنظیم بازار خبر داد. به گزارش روابط عمومی، محمدرضا جامی اظهار کرد: در راستای حمایت از کشاورزان تولیدکننده و تأمین بخشی از نیاز مصرف‌کنندگان، خرید توافقی شلتوک و برنج در استان توسط شرکت و اتحادیه‌های تعاونی روستایی و تولید تحت پوشش و با مشارکت سازمان مرکزی تعاون روستایی ایران انجام شد. وی افزود: برنج

نسخه‌ای برای آینده کشاورزی گلستان

کشت هوشمند در سایه تغییر اقلیم



استان گلستان با دارا بودن زمین‌های حاصلخیز، تنوع اقلیمی و موقعیت جغرافیایی ویژه، یکی از قطب‌های مهم کشاورزی کشور محسوب می‌شود با این حال، طی دو دهه اخیر، تغییرات اقلیمی از جمله افزایش دما، کاهش بارندگی و تغییر الگوهای بارش، چالش‌های جدی برای کشاورزی این منطقه ایجاد کرده که اجرای کامل الگوی کشت راهکار کاهش دغدغه‌های تولید فعالان این بخش است. به گزارش ایرنا، در این راستا، الگوی کشت هدفمند (الگوی کشت) به عنوان راهکاری علمی و عملی برای مقابله با این چالش‌ها مطرح شده است. این الگو با در نظر گرفتن ظرفیت‌های اقلیمی، منابع آبی و ویژگی‌های خاک، به کشاورزان کمک می‌کند تا محصولات را انتخاب کنند که با کمترین مصرف آب، بیشترین بازدهی را داشته باشند و کمترین آسیب را به خاک وارد کنند. الگوی کشت در استان گلستان از سال ۱۴۰۱ - ۱۴۰۰ به طور رسمی و همزمان با سایر کشور آغاز شده است. بر اساس داده‌های آماری دستاوردهای اجرای آن در گلستان، در سال زراعی ۱۴۰۱ - ۱۴۰۰ برای این استان شمالی با تمرکز بر گندم، جو و کلزا، حدود ۳۶۰ هزار هکتار مطابق الگوی کشت به زیر کشت رفت که در سال زراعی ۱۴۰۲ - ۱۴۰۱ سطح زیر کشت در اجرای آن در گلستان، رشد ۱۷ درصدی نسبت به نخستین سال اجرای آن داشت و با رعایت توسعه تناوب زراعی و کشت محصولات کم آب بر به ۴۲۰ هزار هکتار رسید. در سال زراعی ۱۴۰۳ - ۱۴۰۲ با افزایش مشارکت بهره‌برداران استان گلستان و ثبت اطلاعات در سامانه جهادکشاورزی، حدود ۶۳۵ هزار هکتار از زمین‌های کشاورزی استان به طرح الگوی کشت در این خطه قرار گرفت. همچنین در سال زراعی جاری که در ابتدای فعالیت بهره‌برداران کشاورزی استان گلستان قرار داریم سطح اجرای الگوی کشت در این خطه ۱۲ درصد رشد نسبت به سال زراعی قبل و ۷۱۲ هزار هکتار کشت‌های پاییزه و بهار برآورد شده است. یکی از محققان حوزه الگوی کشت در مرکز تحقیقات، آموزش کشاورزی و منابع طبیعی گلستان در خصوص اهمیت و توسعه اجرای این طرح در این استان،

گفت: مدیریت مصرف آب، حفظ خاک و تولید پایدار محصولات، رویکرد جدید برای ترویج الگوی کشت میان بهره‌برداران استان است. علیرضا صابری افزود: ترویج کشت محصولات کم‌آب‌پر مانند گیاهان علوفه‌ای مقاوم به خشکی، آموزش کشاورزان در زمینه تناوب زراعی و استفاده از روش‌های نوین کاشت و استفاده از داده‌های اقلیمی بیش از ۲ دهه قبل برای تحلیل روند تغییرات و تطبیق الگوی کشت با شرایط جدید از جمله راهکارهای اجرای در اجرای الگوی کشت در استان بوده که این اقدامات نه تنها به حفظ منابع طبیعی کمک می‌کنند، بلکه موجب افزایش بهره‌وری و کاهش هزینه‌های تولید نیز می‌شوند. یکی دیگر از اعضای هیات علمی و محقق مرکز تحقیقات، آموزش کشاورزی و منابع طبیعی گلستان با اشاره به دستاوردهای رو به جلو اجرای طرح الگوی کشت در توسعه پایدار کشاورزی استان، معتقد است: اجرای آن یک کار فرا دستگامی می‌طلبد، بنابراین سایر دستگاه‌های مرتبط از جمله شرکت آب منطقه‌ای، صنعت، معدن و تجارت در اجرای این طرح وظایفی دارند و باید بیش از گذشته ورود پررنگ داشته باشند. علیرضا کیانی افزود: الگوی کشت راه نهایی است

برای مقابله با شرایطی که تهدید کننده زیست بوم، منابع آبی و خاک در کشور و از جمله استان است و مهم تر از همه تامین کننده امنیت غذایی است. دبیرخانه کشاورزی استان گلستان، با انتقاد از روند اجرای طرح الگوی کشت در استان، گفت: این طرح که از سه سال پیش در گلستان آغاز شده، هنوز به طور کامل عملیاتی نشده و نتوانسته تأثیر ملموسی بر معیشت بهره‌برداران داشته باشد. علیقلی ایمانی با تاکید بر این‌که الگوی کشت باید متناسب با ظرفیت‌های هر استان از جمله منابع آب، خاک، اقلیم و تأمین نهاده‌ها طراحی و اجرا شود، افزود: اجرای این طرح نباید صرفاً به صدور بخشنامه و ابلاغ آن محدود شود، بلکه باید با برنامه‌ریزی دقیق و حمایت‌های عملی همراه باشد تا فشار مضاعفی بر کشاورزان وارد نشود. وی با اشاره به برخی ناهماهنگی‌ها در نوع محصولات کشت شده گفت: منتقد الگوی کشت هستیم؛ چرا باید زراعت محصولاتی مانند سیب‌زمینی، پیاز و هندوانه بیش از حد باشد؟ چرا زراعت گندم زیاد و کلزا کم یا زیاد شود؟ در حالی که یکی از اهداف مهم از اجرای الگوی کشت، مدیریت تولید محصولات کشاورزی بر اساس نیاز کشور، نه تولید بی‌رویه است.

دبیرخانه کشاورزی گلستان همچنین بر ضرورت افزایش بهره‌وری آب تاکید کرد و گفت: در شرایط کم‌آبی استان، باید از هر متر مکعب آب زراعی حداقل یک کیلو محصول خشک برداشت شود. این امر نیازمند زیرساخت‌های مناسب، انتقال آب با سیستم‌های تحت فشار و تامین نهاده‌های کافی برای بهره‌برداران است. وی با اشاره به شرایط بحرانی زراعت کلزا در سال جاری افزود: در سال چهارم اجرای طرح الگوی کشت هستیم، اما هنوز اتفاق خاصی در بهبود معیشت کشاورزان رخ نداده است. امسال نیز با کاهش شدید بارندگی، نبود آب زراعی و سوخت ماشین‌های کشاورزی، فرصت کمی برای کشت کلزا داریم. اگر شرایط فراهم نشود، بهره‌برداران ناگزیر به تغییر نوع زراعت خواهند بود.

فراهم بودن شرایط اجرای الگوی کشت در گلستان

رییس جهادکشاورزی گلستان در خصوص اجرای الگوی کشت در استان گفت: شرایط و امکانات کشت برای اجرای طرح مزبور در این استان برای سال زراعی جاری فراهم شده است. ابراهیم هزارجریبی افزود: بهره‌برداران کشاورزی در استان می‌توانند از راهنمایی

رمان شهرپور ابری به بازار نشر آمد

لیلا حسین زاده- به تازگی رمان شهرپور ابری نوشته ی سیدمحمد میرموسوی در ۳۹۲ صفحه و به تعداد ۱۰۰۰ نسخه و به قیمت ۴۲۰۰۰ تومان به همت انتشارات به نشر مشهد وابسته به آستان قدس رضوی منتشر و در کتابفروشی‌ها عرضه شده است. ماجرای حمله بیگانگان، عدم مقاومت ارتش، و چگونگی رفتار مردم با بیگانگان به تصویر کشیده شده است. در پشت کتاب چنین آمده: هنگامی که مردم ایران پس از ساعت‌ها کار و تلاش در بستر شبانه آرمیده بودند، امتداد رود مرزی اترک

در طنین دلهره آوری می لرزید و چند هزار نظامی، متجاوز، با تجهیزات و تسلیحات مدرن به سرحدات ایران چشم دوخته، و بی وقفه در تلاطم و تکاپو بودند. پاسگاه مرزی که مانند نگهبان سالخورده در کنج مرز ایران و اتحاد جماهیر شوروی قرار گرفته بود، با تعداد اندکی سرباز، گروهان، استوار و یک افسر جوان چشم به آن سوی مرز و صحرای بی انتها دوخته بودند. عده ای معتقد بودند هیچ کشوری چشم طمع به سرزمین پر قدرت ایران را نخواهد داشت. اما ماجرا به گونه ی دیگری رقم خورد. گفتنی است که از سیدمحمد میرموسوی که متولد روستای کلاجان سادات گرگان است تاکنون آثاری متفاوتی مانند سمفونی استرآباد، کلاجان، سایه های بهار، سوز و ساز، مدان سفر فصل امتحان و... منتشر شده است. و تا پایان سال ۱۴۰۴ سه کار دیگر منتشر خواهد شد. این کتاب در شهر گرگان، در کتابفروشی جنگل واقع در پاساژ شیرزنگی عرضه شده است.



آگهی مفقودی

جواز اسلحه شکاری تک لول

چخماقی ساخت ترکیه به

شماره شناسه ۰۰۰۱۲۶۷۹۵۸۹

متعلق به علی اصفهانی نوده

فرزند علی اکبر به کد ملی

۲۲۶۹۶۳۰۲۶۲ مفقود گردیده و

از درجه اعتبار

ساقط می باشد.

چگونه در پاییز انرژی و شادابی خود را حفظ کنیم

دارچین و هل، فراتر از عطر و طعم، نقش مهمی در مدیریت جذب گلوکز دارند. دارچین به طور شناخته شده‌ای حساسیت سلول‌ها به انسولین را بهبود می‌بخشد که این امر به معنی استفاده مؤثرتر از قند خون و کاهش ذخیره‌سازی چربی است. زنجبیل نیز با تحریک گردش خون، به افزایش مصرف انرژی در حالت استراحت کمک کرده و اثر ضدالتهابی آن برای سیستم ایمنی بدن در برابر سرما بسیار مفید است. ادویه‌درمانی یک سبک زندگی است، نه یک رژیم موقتی. می‌توان این خواص را به سادگی وارد برنامه غذایی روزانه کرد؛ برای مثال، افزودن یک قاشق چای‌خوری دارچین به جو دوسر صبحانه یا استفاده از هل و زنجبیل در دمنوش‌های عصرگاهی. این تغییر کوچک در عادت‌های غذایی، بدن را به طور مداوم برای مقابله با خمودگی پاییزی آماده می‌سازد و احساس سبکی و گرمای درونی را به ارمغان می‌آورد.

از اضطراب آینده تا آرامش اکنون

پاییز، به دلیل کوتاه‌تر شدن روزها و نزدیک شدن به پایان سال، اغلب می‌تواند اضطراب ناشی از اهداف محقق نشده و برنامه‌ریزی‌های آینده را تشدید کند. غلبه بر این اضطراب، نیازمند یک تغییر کانون توجه از آینده‌ی نامعلوم به اکنون قابل کنترل است. روش‌های تمرکز حسی، مانند پیاده‌روی در طبیعت، ابزاری قدرتمند برای بازگرداندن ذهن به لحظه حال و کاهش نوز فکری هستند. تمرین جمع‌بندی نعمت‌ها، یعنی یادداشت کردن اتفاق مثبت یا موردی که بابت آن‌ها شکرگزار هستید، قویاً بر عملکرد مغز تأثیر می‌گذارد. پیاده‌روی روزانه، اگر آگاهانه انجام شود، یک مدیتیشن پویا محسوب می‌شود. تمرکز بر حس برخورد پا با زمین، تماس دست با هوای سرد و مشاهده دقیق رنگ‌های باقیمانده درختان، باعث می‌شود مغز از مسیرهای فکری تکراری اضطراب خارج شود. این نوع تمرکز حسی فعال، جایگزینی برای مدیتیشن‌های ساکن است و به طور مستقیم تأثیر آرام‌بخش بر مرکز تنظیم اضطراب در مغز می‌گذارد. در پایان روز، به جای مرور فهرست کارهای انجام نشده، باید یک آیین روانشناختی برای تأمل مثبت ایجاد کرد. تمرین جمع‌بندی نعمت‌ها، یعنی یادداشت کردن سه تا پنج اتفاق مثبت یا موردی که بابت آن‌ها شکرگزار هستید، قویاً بر عملکرد مغز تأثیر می‌گذارد. این تمرین ساده، شبکه‌های پاداش مغز را فعال کرده و با تقویت حس امنیت و کفایت، زمینه را برای یک استراحت شبانه آرام فراهم می‌سازد.

جشن میانه پاییز یادآور یک حقیقت ساده است؛ زندگی هم مثل طبیعت، فصل دارد. گاهی باید آرام شد، برگ ریخت، سبک‌تر شد و برای طلوع دوباره آماده گشت. میانه‌ی پاییز را با نگاه تازه‌ای به خود و جهان بنگریم؛ با فنجانی چای گرم و قلبی آرام‌تر. این روز، فرصتی است برای بازشناسی سیستم‌های درونی بدن، پیش از آنکه سرمای زمستان ما را مجبور به توقف کند.



پاییز، به دلیل کوتاه‌تر شدن روزها و نزدیک شدن به پایان سال، اغلب می‌تواند اضطراب ناشی از اهداف محقق نشده و برنامه‌ریزی‌های آینده را تشدید کند. غلبه بر این اضطراب، نیازمند یک تغییر کانون توجه از آینده‌ی نامعلوم به اکنون قابل کنترل است

این نکات ساده، می‌توانیم خواب عمیق و آرامی را تجربه کنیم و از زمستان لذت بیشتری ببریم. علاوه بر فعالیت‌های فیزیکی و تنظیم دما، ایجاد یک محیط خواب مناسب نیز نقش بسزایی در بهبود کیفیت خواب دارد. برای این منظور، می‌توانیم از پرده‌های ضخیم و تاریک‌کننده استفاده کنیم تا نورهای مزاحم را کاهش دهیم و دمای اتاق خواب را در سطحی خنک و دلپذیر نگه داریم. همچنین، استفاده از ملحفه‌ها و بالش‌های نرم و راحت می‌تواند احساس آرامش بیشتری را به ما منتقل کند. ایجاد یک روتین خواب منظم، شامل زمان مشخصی برای خوابیدن و بیدار شدن، به بدن کمک می‌کند تا به تدریج به این الگو عادت کند و خواب بهتری را تجربه کند. با ترکیب این روش‌ها، می‌توانیم نه تنها خواب پاییزی خود را بهبود ببخشیم، بلکه از صبح‌های پرانرژی و شاداب نیز بهره‌مند شویم.

چالش متابولیک در هوای سرد و نقش تغذیه

با سردتر شدن هوا در اواسط پاییز، بدن به طور غریزی تلاش می‌کند تا با افزایش مصرف انرژی، دمای ثابت خود را حفظ کند. این تلاش اگر با مصرف کالری اضافی همراه شود، به جای افزایش انرژی، منجر به ذخیره چربی خواهد شد. راه حل هوشمندانه، استفاده از مواد غذایی است که فعال‌کننده طبیعی متابولیسم و تنظیم‌کننده قند خون هستند و بدن را بدون بار اضافی کالری، به کار و می‌دارند. ادویه‌هایی مانند

می‌شود. بنابراین، صرف ۱۵ دقیقه پیاده‌روی، همزمان به تقویت فیزیکی بدن و شادابی ذهن کمک می‌کند.

خواب زمستانی سالم و با کیفیت با تنظیم دمای بدن

برای داشتن خواب زمستانی سالم و باکیفیت، تنظیم دمای بدن اهمیت زیادی دارد. در فصل پاییز، کاهش دما می‌تواند بر خواب ما تأثیر بگذارد. یکی از راه‌های مؤثر برای کمک به این موضوع، انجام فعالیت‌های فیزیکی ملایم مانند پیاده‌روی در طول روز است. این کار به بدن کمک می‌کند تا دمای هسته مرکزی خود را به طور طبیعی کاهش دهد و سیگنال‌های لازم برای خواب عمیق را ارسال کند. برای آماده‌سازی بهتر بدن برای خواب شب از دمنوش‌های گیاهی گرم استفاده و حداقل یک ساعت

قبل از خواب از نور آبی صفحه‌نمایش‌ها پرهیز کنید

پیاده‌روی در هوای خنک نه تنها گردش خون را بهبود می‌بخشد، بلکه به تنظیم ساعت بیولوژیک بدن و ترشح ملاتونین که هورمون خواب است، کمک می‌کند. برای آماده‌سازی بهتر بدن برای خواب شب، می‌توانیم از دمنوش‌های گیاهی گرم استفاده کنیم و حداقل یک ساعت قبل از خواب از نور آبی صفحه‌نمایش‌ها پرهیز کنیم. این کارها به ما کمک می‌کند تا دمای بدن را در سطح مناسب نگه داریم و کیفیت خواب خود را افزایش دهیم. با رعایت

پاییز، فصل انتقال است؛ از گرمای رها شده تابستان به سرمای متمرکز زمستان. ۱۵ آبان در این مسیر، درست در نقطه‌ی تعادل است؛ جایی که اوج تغییرات رنگ و هوا رخ داده و بدن انسان به طور غریزی نیاز به تنظیم مجدد دارد. طبیعت با ریزش برگ‌ها، به ما می‌آموزد که رها کردن گذشته برای رشد جدید ضروری است. این یک درس عمیق در مورد پذیرش تغییر است. به گزارش ایرنازندگی، فصل پاییز را می‌توان به عنوان مرحله‌ای از زندگی تلقی کرد که در آن انرژی‌های انبساطی تابستان به مرحله جمع‌بندی و انقباض زمستانی وارد می‌شوند. میانه پاییز، دقیقاً جایی است که این مرحله به اوج خود می‌رسد. درختان، که تمام تابستان مشغول تولید و رشد بوده‌اند، اکنون شروع به قطع ارتباط می‌کنند؛ برگ‌ها را رها می‌سازند تا منابع حیاتی خود را برای بقا در شرایط سخت حفظ کنند. این فرآیند، یک استعاره قوی برای سبک زندگی ماست. پس از سه فصل پر از فعالیت، برنامه‌ریزی و تلاش برای دستیابی به اهداف (بهار و تابستان)، میانه پاییز فرا می‌خواند تا دست از تلاش بیهوده برداریم و بر نگهداری از آنچه واقعاً ارزشمند است، تمرکز کنیم. این رها کردن صرفاً به معنی تنبلی نیست، بلکه یک استراتژی بقا است که به ما امکان می‌دهد با ذخایر انرژی ذهنی و جسمی به استقبال زمستان برویم. در بسیاری از مناطق، حوالی ۱۵ آبان مصادف با اولین یخبندان‌های صبحگاهی یا حداقل کاهش چشمگیر دمای شبانه است. این تغییر ناگهانی دما، سیستم‌های بدن ما را به چالش می‌کشد. بدن باید تنظیمات داخلی خود را به سرعت تغییر دهد تا بتواند دمای هسته خود را حفظ کند. با کاهش ساعات روشنایی روز و کاهش دما، بدن تمایل طبیعی به کم‌تحركی و ذخیره‌سازی انرژی پیدا می‌کند که اگر مدیریت نشود، به کندی متابولیسم و افزایش وزن منجر خواهد شد. تحرك فیزیکی در هوای خنک، به دلیل نیاز بدن به تولید گرما، به طور طبیعی باعث مصرف قند ذخیره شده می‌شود. پیاده‌روی سبک، بهترین روش برای استفاده از این فرصت بیولوژیکی است.

اثرات فیزیولوژیکی پیاده‌روی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه‌ای

پیاده‌روی کوتاه روزانه، به ویژه پس از صرف غذا، نقشی کلیدی در بهینه‌سازی عملکرد متابولیک دارد؛ این فعالیت حساسیت به انسولین را بهبود بخشیده و مدیریت قند خون را تسهیل می‌کند. علاوه بر این، حرکت سبک باعث گرم شدن بدن، باز شدن عروق و بهبود چشمگیر گردش خون محیطی می‌شود، که این امر به حفظ انعطاف‌پذیری سیستم عروقی در برابر تغییرات دمایی کمک شایانی می‌کند. این عادت روزانه، ابزاری قدرتمند برای سلامت روان است. قرار گرفتن در معرض نور طبیعی محیط، حتی در روزهای ابری پاییزی، محرک قوی برای تولید سروتونین در مغز بوده و یک راهکار طبیعی برای کاهش استرس و جلوگیری از احساسات منفی فصلی محسوب