

نوزا

مزون نوزا
در خدمت همشهریان عزیز

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

۰۹۳۹۳۰۱۶۱۷۲ - ۰۱۷۳۲۲۲۴۸۰۲
nozhaa_collection

یادداشت اول

بسیجی کیست

■ با مسوولیت سردبیر

زیبانه‌ای بسیاری در طول تاریخ به دنیا آمده اند و از دنیا رفته اند، کلمات بسیاری نیز مفاهیم خود را از دست داده اند و با معانی جدید به زندگی ادامه داده اند. هر دوره، هر زمان و هر قرنی شاید کلمات و واژه ها معنای خاص خود را داشته اند، آنچه امروز آن را درک نمی کنیم، در چند قرن پیش صاحب دهها معنی و مفهوم بود بر این اساس و برای کشف مفهوم واژه ها در طول تاریخ متفکران راههای مختلفی را پیشنهاد داده اند، واژه ها گاه تحریف شده اند، گاه تغییر یافته اند و گاه به مفهومی دیگر در دورانی دیگر به کار رفته اند، بسیج نیز از آن دست واژگانی است که در طول تاریخ انقلاب اسلامی با مفهومی جدید و ایدئولوژیک به دنیا آمده و در طول نزدیک به پنج دهه زندگی خویش معانی مختلف و متفاوتی را با خود همراه کرده است. بسیج به مفهوم تاریخی خود که با ابتکار امام راحل(ره) پا به عرصه گذاشت، اجتماعی بود از انسان هایی که زندگی، مال، دنیا و همه خواسته های مادی را پشت سر گذاشته بودند و تنها به انجام وظیفه در راه خداوند و حفظ آب و خاک خود در برابر دشمن می اندیشیدند، آن مفهوم از بسیج جنسیت و سن و سال، خاندان و اهل و عیال، تیره و طایفه، مذهب و شریعت، فقر و نداری یا دارایی و مکنت را نمی شناخت و تنها یک شرط داشت و آن اخلاص در عقیده و عمل بود، هر مخلصی که برای باورهایشان به قیام بر می خاست و در برابر دشمن توان ایستادن داشت، بسیجی بود، چه حسین فهمیده و بهنام محمدی کم سن و سال بود، چه پیر مردی نود ساله که کمرش را در برابر دشمن صاف می نمود، همه بسیجی بودند و یک رنگ. امروزه هم با همه فراز و نشیبهایی که بر سر این واژه مقدس رفته است بسیجی نمی تواند درست اندیشه، درست گفتار و درست رفتار نباشد، آنکه خالصانه برای آبادانی این خاک تلاش می کند بی گمان بسیجی است و در برابر خداوند متعال و ملت ایران سر بلند و بالا چه بسیار مدعیانی که پر از لافند و مملو از طامات، اما ما به خوبی می دانیم دلهای پاک مهبط خداوند است، آن دلها، بسیجی ها را خوب می شناسند و بر آنها سلام می فرستند. هفته بسیج بر مخلصان فلاکار ایران زمین گرامیباد.

چرا بعد از گریه
حالمان بهتر می شود؟

«



۲

بحران مدیریت!
«قلم مهندس»

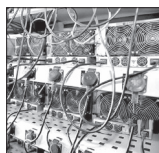
«



۳

کشف ۲۴ دستگاه ماینر قاچاق
در گرگان

«



۳

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

شنبه ۸ آذر ماه ۱۴۰۴ / سال بیست و هفتم / شماره ۳۰۸۷ / ۸ صفحه / ۲۵۰۰ تومان



پیشگیری از لک‌های پوستی
با مراقبت‌های ساده

« ۸ »



توسعه نیروگاه‌های خورشیدی شناور
«یادداشت»

« ۵ »



نقش ترکمانهای ایران در مبارزه
با استعمار

« ۴ »

گرامیداشت اندیشه‌های دکتر منصور گرگانی

توسعه گرگان و دشت



منطقه گرگان که در سال ۱۳۷۱ برگزار شد، نشانگر آن است که ایشان به این سرزمین علاقه و همواره به پیشرفت و توسعه آن فکر می کردند. نگاهی به موضع گیری مرحوم دکتر منصور گرگانی، نشان از واقع گرایی و احساس مسئولیت ایشان می دهد. رجائی افزود: هم اکنون آنچه که از دکتر منصور گرگانی به عنوان میراث ارزشمند برای ما باقی ماند، دو کتاب اوست، کتاب اقتصاد گرگان گنبد و دشت که رساله دکترای دکتر منصور گرگانی است و به شیوه علمی گردآوری و تدوین شد و حاوی اطلاعات ارزشمند تاریخی، جغرافیایی و اقتصادی همراه با آمارها، نمودارها، تصاویر و جدول ها است. در نظر داشته باشید مرحوم گرگانی موضوع رساله خود را در اواخر دهه چهل به اقتصاد منطقه گرگان و گنبد اختصاص داد، امری که تا الان کسی این کار را نکرده است! کتاب او یک اثر علمی و آکادمیک صرف نیست که به درد جامعه امروز نخورد.

ادامه در صفحه ۲

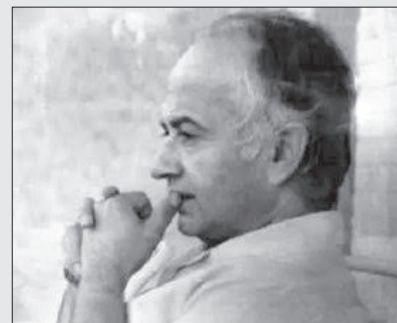
مهم داز (یموت) و از یک خانواده مطرح و شناخته شده ی ترکمن بود کسانی که همواره با اهالی استرآباد رابطه حسنه داشتند و گاه پناهگاه آنان بودند! در تاریخ آمده است، محمد حسن خان قاجار برای در امان ماندن از حملات افشار به طایفه داز پناه برد. حاکم آنها به همراه تعدادی از بزرگان خواستند وی را تحویل دهند ولی همسر بگنج خان، اجازه این کار را نداد! وی گفت، نگاه این گروه از ترکمن ها به مسائل جامعه واقع بینانه بود. آن ها شرایط زمان را درک می کردند، شما به موضع گیری یکی از بزرگان آنها (محمد آخوند گرگانی پدر دکتر منصور) در وقایع سال های پایانی قاجار، جابه جایی سلسله قاجار، بعدها ماجرای ورود خان جنید به ایران و قیام افسران خراسان نگاه کنید، چیزی جز واقع گرایی و حفاظت از منافع ترکمن ها نبود، این نگاه را ما در عمل کرد دکتر منصور گرگانی هم می بینیم، ایشان در وقایع سال ۱۳۵۸ عضو هیئت صلح دولت موقت مهندس مهدی بازرگان بودند و تلاش در برقراری صلح داشتند. حضور فعالانه در سمینار شناخت

گلشن مهر - بعد از گذشت بیش از پنجاه سال از چاپ و انتشار «کتاب اقتصاد گرگان و گنبد و دشت» نام و یاد دکتر منصور گرگانی به همت تشکل سرای فرهنگ و رسانه گلستان و موسسه مطبوعاتی ترکمن دیار، عصر روز چهارشنبه در سالن اداره فرهنگ و ارشاد شهر آق قلا گرمای داشته شد. مدیرعامل تشکل سرای فرهنگ و رسانه، حضور جمع کثیری از شهروندان در این مراسم را، نشانه علاقه و احترام آنان به یکی از چهره های علمی و فرهنگی سرزمین گرگان (استان گلستان) دانست و گفت، هم اکنون ۳۲ سال از درگذشت دکتر منصور گرگانی و ۵۴ سال از انتشار کتاب «اقتصاد گرگان و گنبد و دشت» می گذرد، ولی ایشان هم چنان حرف برای گفتن دارند، پیامی دارد که حتی امروز هم می تواند برای ما راهگشا باشد. ما امروزه مشکلات زیادی در اقتصاد، فرهنگ و اجتماع داریم که راه حل آن پیشرفت و توسعه است. اتفاقا پیام دکتر منصور گرگانی، توسعه منطقه ای ایران است که امروزه هم چاره ساز است. رحمت ا... رجائی افزود: دکتر منصور گرگانی از طایفه

ادامه تیتراول



صحرای ترکمن» است که به موضوع زمین توجه کرده و از لحاظ حقوقی و اقتصادی آن را مورد بررسی قرار داده است. این کتاب در سال ۱۳۵۸ منتشر شد و ایشان ضمن حمایت از مصادره زمین که به نظر می رسد که در این نگاه تحت تاثیر جو ملتهب سال های ۱۳۵۷، ۱۳۵۸ قرار گرفته بود، صریحا می نویسد «خلع ید از زمین های غصب شده رژیم سابق و تقسیم زمین بین زارعین، نمی تواند حلال همه مشکلات منطقه صحرای ترکمن باشد. این برنامه وقتی می تواند موثر واقع شود و موجب تغییرات در زیربنای اجتماعی ناحیه گردد که با برنامه های دیگر که هدف آن ها از بین بردن موانع و مشکلات تولیدی و پیشرفت اقتصادی می باشد توأم گردد» در این کتاب هم ایشان بعد از گذشت ۸ سال از انتشار کتاب اقتصادی گرگان و گنبد و دشت و در آن سال های پر التهاب هم چنان تاکید دارد که تمام راهکارها در تنظیم برنامه منطقه ای و به تبع تاسیس سازمان عمران منطقه ای باید باشد. همین امروز هم این پیشنهاد ایشان باید سرلوحه کار ما قرار گیرد و ما برای پیشرفت و توسعه سرزمین گرگان، راهی جز تدوین یک برنامه متمرکز منطقه ای و تاسیس سازمان عمران منطقه ای نداریم. در این مراسم موسی جرجانی، پژوهشگر تاریخ و فرهنگ ترکمن به معرفی خانواده گرگانی و تبیین جایگاه آنان در دشت گرگان پرداخت و از خاطرات و کار مشترک خود با دکتر منصور گرگانی سخن به میان آورد. وی تلاش برای تأسیس شرکت تعاونی کشاورزان روستای سن چولی و شرکت تعاونی پنبه کاران و تلاش برای حل و فصل اختلافات را از جمله اقدامات دکتر منصور گرگانی دانست. احمد مرادپور وکیل دادگستری، ضمن معرفی دکتر منصور گرگانی از جایگاه او در



ایشان در کتاب خود این سوال را مطرح می کند که برای رشد و توسعه اقتصادی گرگان و گنبد چه باید کرد؟ و دکتر گرگانی بعد از پردازش و تجزیه و تحلیل موضوع، راهکار خود را هم ارائه می دهد و می نویسد، «ضروری ترین نیاز جامعه توسعه اقتصادی این ناحیه (گرگان و گنبد)، تشکیل سازمان عمران منطقه ای و تنظیم و برنامه ریزی جامع و متمرکز است که تمام فعالیت های اقتصادی، اجتماعی و عمرانی ناحیه را در بر گرفته و در چارچوب برنامه عملی به اجرا درآید. دکتر منصور گرگانی آموزش در مقاطع مختلف از جمله ابتدایی، متوسطه و عالی توجه دارد. مدیرعامل تشکّل سرای فرهنگ و رسانه گفت، میراث دوم دکتر منصور گرگانی کتاب «مساله زمین در

بود به بیان خاطراتی از زندگی با دکتر منصور گرگانی پرداخت. در آغاز جلسه، لطیف ایزدی مدیرعامل موسسه مطبوعاتی ترکمن دیار، برگزاری این جلسه را ارج نهادن به کار کسانی دانست که به منطقه خود در هر شرایطی خدمت می کنند. وی افزود: یکی از آموزه های دکتر منصور گرگانی دوست داشتن وطن و سرزمین آباء و اجدادی بود، از اینرو قلب او برای توسعه و عدالت در آن می تپید. گرگانی با علم و قلم به مردم منطقه خدمت کرد. پخش مستند زندگی دکتر منصور گرگانی، شعرخوانی و اجرای موسیقی سنتی ترکمن از دیگر بخش های مراسم گرامی داشت دکتر منصور گرگانی بود که مورد توجه شرکت کنندگان قرار گرفت.

وکالت و تلاش ایشان در دفاع از حقوق ترکمن ها در محاکم قضایی سخن گفت و افزود: دفاع از حقوق زارعین در شرایطی که رضاشاه بسیاری از زمین ها را به نام خود زده بود بسیار مشکل بود که دکتر منصور گرگانی به سختی از پس آن برآمد. آقای مرادپور افزود: او در دوره ای که حقوق مردم به خطر افتاده بود با آقامه دعوی در محاکم قضائی از حق کشاورزان حمایت می کرد، گرگانی پیشگام در دفاع از حقوق مردم و تشکیل نهادهای مدنی بود. او با داشتن نگاه عمیق به مسائل اجتماعی و فرهنگی در راستای حل مشکلات مردم تلاش می کرد. احمد گرگانی برادر کوچک تر دکتر منصور گرگانی که در این نشست حضور پیدا کرده

چرا بعد از گریه حالمان بهتر می شود؟

را بهتر بشناسیم و مدیریت کنیم. پژوهش های روانشناسی نشان داده است که افرادی که به طور منظم گریه می کنند، درک عاطفی و همدلی بیشتری با دیگران دارند و به همین دلیل در روابط اجتماعی خود موفق تر عمل می کنند. گریه، در واقع نوعی تخلیه سالم هیجانی است که به فرد کمک می کند خشم، غم و فشار روانی را به شیوه ای طبیعی و بی خطر رها کند، بدون اینکه این احساسات درونی انباشته شوند یا به شکل رفتارهای پرخطر بروز پیدا کنند. به همین دلیل، بسیاری از روان شناسان امروزه گریه را نه نشانه ضعف، بلکه نوعی هوش هیجانی بالا می دانند. کسی که می تواند احساسات خود را بشناسد، بیان کند و از طریق گریه آرام شود، در واقع در مسیر تعادل روانی گام برمی دارد. بنابراین، گریه را باید به عنوان مهارتی برای خودشناسی و سلامت روان شناخت؛ مهارتی که اگر به درستی درک شود، می تواند به ما کمک کند زندگی عاطفی سالم تر و روابط انسانی عمیق تری داشته باشیم. گریه، وقتی به درستی تجربه شود، می تواند نقش یک داروی طبیعی برای روان انسان داشته باشد. برای اینکه اثرات مثبت آن کامل تر و عمیق تر شود، لازم است شرایطی فراهم شود که فرد بتواند بدون فشار یا قضاوت، احساسات خود را آزادانه بیان کند. شناخت دقیق هیجانات و دلیل ناراحتی یا غم پیش از گریه، باعث می شود تخلیه روانی کامل تر باشد و فرد پس از گریه احساس آرامش واقعی کند. به هر ترتیب، گریه یک ابزار طبیعی و تکاملی برای کاهش استرس، بهبود خلق و خو و حفظ سلامت روان است. هر بار که فرد اشک می ریزد، بخشی از فشارهای پنهان درونش آزاد می شود و ذهن و بدن فرصتی برای بازسازی می یابند.



ذهنی را افزایش می دهد و به مغز فرصت بازسازی و پردازش دوباره احساسات را می دهد. پژوهشی که در مجله Biological Psychology منتشر شد نشان می دهد افرادی که به صورت طبیعی و بدون سرکوب احساسات خود گریه می کنند، در مدیریت هیجانات، تصمیم گیری در شرایط بحرانی و بازگشت از استرس عملکرد بهتری دارند. به عبارت دیگر، اشک ها نه تنها باری از دل برمی دارند، بلکه به تعادل سیستم عصبی و سلامت قلب و مغز کمک می کنند.

گریه؛ مهارتی برای مدیریت هیجانات

گریه سالم می تواند به ما کمک کند احساسات خود

فیزیولوژیک قابل توجهی بر بدن دارد. هنگام گریه، بدن مقدار زیادی اندورفین ترشح می کند؛ موادی شیمیایی که به طور طبیعی موجب تسکین درد و بهبود خلق و خو می شوند. به همین دلیل، بسیاری از افراد پس از گریه احساس سبکی، رهایی و حتی سرخوشی خفیفی را تجربه می کنند. از نظر فیزیولوژیکی، گریه باعث کاهش ضربان قلب و فشار خون می شود و بدن را از حالت تنش به وضعیت آرامش منتقل می کند. این فرآیند به ویژه در افرادی که دچار اضطراب های مزمن یا فشارهای عصبی هستند، می تواند مانند یک تنظیم کننده طبیعی برای سیستم عصبی عمل کند. از سوی دیگر، تخلیه هیجانات از طریق گریه، تمرکز

بعد از گریه، ناگهان آرام می شویم. اما چه اتفاقی درون بدن می افتد که غم جایش را به آرامش می دهد؟ علم پاسخ شگفت انگیزی برای این سؤال دارد. به گزارش ایرنا زندگی، همه ما بارها شنیده ایم که گریه نشانه ضعف است و حتی گفته شده «مرد که گریه نمی کند». اما حقیقتی که علم و تجربه روزمره نشان می دهد، کاملاً برعکس است: گریه، یکی از قدرتمندترین واکنش های طبیعی انسان برای مدیریت فشارهای روانی و جسمانی است. اشک ها، پیام آور احساسات عمیق ما هستند و وقتی به درستی تجربه شوند، نه تنها بار روانی را سبک می کنند، بلکه می توانند ذهن و بدن را به آرامش برسانند، عملکرد مغز را بهبود بخشند و حتی توانایی مدیریت هیجانات را تقویت کنند.

اشک؛ وسیله ای برای کاهش فشار روانی

مطالعات نشان داده اند که گریه باعث کاهش سطح کورتیزول، هورمون استرس، می شود و فعالیت سیستم عصبی پاراسمپاتیک را افزایش می دهد. به عبارت دیگر، بدن پس از گریه، وارد حالت آرامش می شود و فشارهای روانی تخلیه می گردد. پژوهشی در سال ۲۰۱۰ در مجله Cognition and Emotion نشان داد افرادی که گریه می کنند، پس از تجربه موقعیت های استرس زا، احساس آرامش و کاهش تنش بیشتری دارند. همچنین، تحقیق دیگری در University of South Australia نشان داد که گریه به کاهش فشار خون و تنش عضلانی کمک می کند و می تواند یک مکانیسم طبیعی برای جلوگیری از اضطراب مزمن باشد.

گریه و سلامت مغز و قلب

گریه نه تنها به آرامش روانی منجر می شود، بلکه تأثیرات

کروکودیل تنها

دولت محترم از افزایش ۲۰ درصدی حقوق کارمندان در سال ۱۴۰۵ خبر داد

خبری که موجب نشاط فزاینده اجتماعی و شادی بی پایان در جامعه شریف کارمندی شد. عده ای از شوق این خبر همی جامعه از تن دریدندی و عده ای سوی بیابان روان شدند. ادر شرایطی که تمامی اجناس، اقلام مصرفی، مواد غذایی، ارزاق و کالاهای اساسی زندگی مردم حداقل رشد ۱۰۰ درصدی را در یک سال گذشته تجربه کرده اند، افزایش ۲۰ درصدی حقوق کارمندان با اختلاف بسیار به عنوان بُک سال انتشار می یابد و دست به دست می شود. حتی کالای لوکس اما تأثیرگذاری همچون طلا ظرف مدت ۹ ماه گذشته چشم همه را کور کرده و بیش از ۲ برابر افزایش قیمت داشته است. تا جایی که برخی حیوانات فروشی ها و پارچه فروشی ها و فروشگاه های پوشاک، کسب و کار چندین ساله خود را جمع کرده و به فکر افتتاح طلا فروشی افتاده اند. ابرخی معتقدند دولتی که حقوق کارمندان را تأمین می کند با دولتی که مجوز افزایش قیمت ها را می دهد، دو دولت گوناگون از دو سرزمین متفاوت هستند و گرنه چطور می شود که یک دولت هر دو کار را انجام دهد اما این گونه متناقض عمل نماید! یا شاید وزراد درون دولت از هم کینه ای دارند که یکی بر دیگری غضب می کند و اینگونه ناراحتی خود را بر دیگری اعمال می دارد! جالب تر بانک مرکزی کشور است که اعلام می دارد برای هر خانواده ۴ نفره، درآمد ۴۰ میلیون تومانی در ماه خط فقر تلقی می شود و آنگاه است که ناگهان همچون سیلی که بر سر خانه عده ای آوار شد سقف خانه کارمندان فرو میریزد و سفره کوچک شده آنها کوچک تر هم می شود. البته کوچکی سفره را مزیت های است که در فراخی آن نیست. مثلاً کسی برای گرفتن نمکدان در سفره دراز نمی کشد و یا برای برداشتن لیوان و یا پارچ آب از دیگری درخواست نمی کند، دست همه اعضا به همه وسایل سفره می رسد! اصلاً کوچک تر شدن سفره نعمتی است اگر بدانید! در عین حال افزایش قیمت گوشت و مرغ کاملاً هدفمند و برای کاهش بیماری های همچون نقرس، انسداد عروق، سکنه های قلبی و مغزی و توجه جامعه کارمندی به غذاهای سبز انجام شده است. در عین حال توجه داشته باشید اگر قیمت طلا تنزل یابد ممکن است میزان طلاق در جامعه با پرداخت مهریه از سوی مردان به زنان افزایش یابد و در واقع افزایش قیمت طلا اقدامی در راستای تثبیت نظام خانواده است تا دیگر هیچ مردی به طلاق فکر نکند و زن ها نیز با روزگار فعلی خود بسازند و بقولی تاب آوری آنان افزایش یابد! در هر حال همه مدیون دولت برای این افزایش ۲۰ درصدی حقوق کارمندان در سال آتی هستیم و جمع کثیری در حال محاسبه اند که چگونه کارمندان این ۲۰ درصد افزایش حقوق را استفاده خواهند کرد! و بد نیست که صداسیما با بهره گیری از کارشناسان خبره در برنامه های مدیریت مالی شیوه های مدیریت پول های اضافی را به مردم خصوصاً کارمندان بیاموزد.



ها، وقوع سیل های مخرب، آلودگی هوا و پدیده گرد و غبار) ریزگردهای خطرناک که دو سه سالی ست استان گلستان و بخش هایی از مازندران، خراسان شمالی و رضوی را نیز با معضل روبرو ساخته است، دفع نامناسب و غیر بهداشتی زباله ها در اطراف شهرها و روستاها و آلودگی محیط زیست، جنگل تراشی، قطع درختان، آتش زدن عمدی عرصه های جنگلی و تبدیل جنگل ها به زمین های زراعی، افزایش ساخت و ساز در کنار رودخانه ها، جنگل ها و منابع طبیعی، کوه ها و کوهپایه ها، استفاده بی رویه و غیر اصولی از منابع آب های زیر زمینی و ایجاد پدیده فرونشست در مناطق مختلف کشور و... از مواردی است که باعث و بانی آن بشر زیاده خواه و سیری ناپذیر است، بشری که با دست خود محیط زندگی خویش را به نابودی می کشاند! اگر از جنگل ها، منابع طبیعی و رودخانه ها به خوبی حفاظت و مراقبت می شد، بحران های زیست محیطی (سیل و آتش سوزی و پدیده گرد و غبار) ریزگردها) و... به وجود نمی آمدند و امروز با این مشکلات و معضلات مواجه نمی شدیم. موضوع پیش بینی، پیشگیری و برنامه ریزی اساس کار در مدیریت بحران است که متأسفانه سال های سال است که سیستم مدیریت بحران در کشور ما ظاهراً اعتقادی به این مباحث نداشته و از بی برنامه گی و سردرگمی برای پیشگیری از حوادث و بحران ها رنج می برد و این معضل موجب وارد شدن صدمات جانی و مالی فراوانی به مردم و محیط زیست در حوادث و بحران ها شده است. وقوع آتش سوزی های اخیر در جنگل های هیرکانی (البته چالوس و دماوند و گلستان) و جنگل های ارسباران (نمق در قره داغ) و عدم اطلاع رسانی های به موقع و عدم وجود امکانات به روز اطفاء حریق) هوپاما و هلی کوپترهای آب پاش آماده عملیات) از نمونه های بارز ضعف در مدیریت بحران است که امیدواریم مسؤولین امر از این حوادث درس بگیرند و در بحران های آتی، غافلگیر و سردرگم نشوند.

(عضو سازمان نظام مهندسی ساختمان استان گلستان)

قلم مهندس

آتش سوزی های اخیر در جنگل ها و گرد و غبار بی پایان در شهرها، حکایت از یک بحران دارند:

بحران مدیریت!

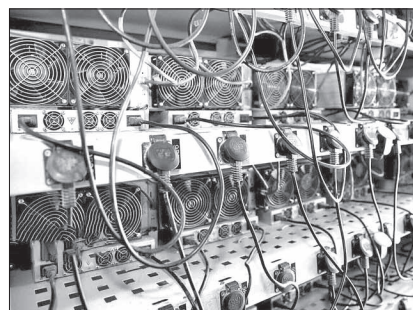


رضا جهانی

بخش عمده ای از فلات ایران را پهنه های خشک و نیمه خشک در بر گرفته است، اندک مناطقی از این فلات به عنوان مناطق معتدل کوهستانی هستند و بخش بسیار کوچکی هم جنگل های با آب و هوای معتدل و مرطوب (اقلیم مدیترانه ای)، در حاشیه دریای خزر و یا کوهپایه های زاگرس واقع شده اند. کشور ایران با این وضعیت اقلیمی و آب و هوایی، کشور حادثه خیزی هم به حساب می آید و همواره با بلایای طبیعی متعدد و متنوعی مواجه است. بر اساس مطالعات جهانی، خسارات ناشی از حوادث طبیعی و انسان ساخت در ایران، سالانه به طور متوسط ۵ میلیارد دلار است (بدین ترتیب، ایران جزو ۱۰ کشور حادثه خیز جهان و چهارمین کشور آسیا به شمار می رود). بر اساس آمار مرکز آمار ایران، جنگل ها در سال ۱۹۰۰ میلادی، حدود ۱۹ میلیون هکتار از سطح ایران را پوشش می داده اند، اما تا سال ۲۰۱۲ این مساحت به ۱۴.۴ میلیون هکتار کاهش یافت. با افزایش روند تخریب و نابودی جنگل ها در دهه های اخیر، کل مساحت جنگل های ایران در سال ۲۰۱۷ به ۱۰.۷ میلیون هکتار رسید (۴۳ درصد کمتر از سطح جنگل ها در سال ۱۹۰۰). در ایران امروزی، تقریباً هیچ جنگل بکر و دست نخورده ای باقی نمانده است. عوامل مختلفی از جمله رشد جمعیت، تخصیص زمین برای کشاورزی، ویلاسازی های افسارگسیخته در کوهپایه ها و مناطق جنگلی، بهره برداری از جنگل ها توسط عشایر و افزایش تقاضا برای چوب به عنوان مصالح ساختمانی یا سوخت، منابع جنگلی کشور را تخریب یا تحلیل برده است. در دهه های اخیر هم به دلیل تغییرات اقلیمی و به هم خوردن وضعیت اکوسیستم منطقه، حدود یک میلیون هکتار از جنگل های غنی زاگرس از بین رفته اند. ظاهراً نهادهای

دولتی مسئول اجرای قوانین و مقررات مربوط به مناطق جنگلی ضعیف و کم بودجه هستند. افراد قلدر و زیاده خواه هم بدون ترس و واهمه، بی محابا درختان را قطع می کنند و گاهی برای تهیه زمین قابل کشت و یا ایجاد عرصه هایی برای ساخت و ساز، عمداً جنگل ها را به آتش می کشند. بر اساس آمارهای دولتی طی سال های ۱۳۸۹ و ۱۳۹۰، بیش از ۱۰۵ میلیون متر مکعب چوب از جنگل های شمال ایران برداشت شده است. رئیس انجمن جنگل بانی اعلام کرد که این رقم، بیان گر آمار رسمی در این زمینه است و بدون شک در کنار این برداشت ها، قطع درختان به طور غیرقانونی نیز بشدت در جریان است که بر میزان کل نابودی جنگل ها می افزاید. متخصصان جنگل گفته اند که جنگل های شمال ایران تاکنون به اندازه ای آسیب دیده اند که تاب این برداشت گسترده را ندارند. پیش بینی شده است که با ادامه این روند، جنگل های شمال ایران به سرنوشت جنگل های غرب ایران دچار خواهند شد و از میان خواهند رفت. در حال حاضر تنوع زیستی و حیات وحش در جنگل های شمال از میان رفته است. از سوی دیگر، کارشناسان یکی از دلایل وقوع سیل های ویرانگر را در شمال ایران، نابودی پوشش گیاهی و بریدن درختان منطقه ارزیابی کرده اند. وضعیت نامناسب جنگل ها از یک طرف و خشکسالی های دوره ای و ایجاد گرد و غبار) ریزگرد ها) در بیشتر مناطق کشور، این روزها زندگی را بر مردم بسیار سخت و ناگوار ساخته است. اگر به شناسایی عوامل ایجاد این بحران ها بپردازیم، نقش انسان زیاده خواه و عصیانگر در این مخاطرات را بسیار پررنگ خواهیم دید. بریدن درختان و یا آتش زدن جنگل ها و نابودی و تخریب منابع طبیعی و تجاوز به عرصه های جنگلی و اراضی ملی، حریم رودخانه ها و...، توسط بشر صورت می گیرد و گیاهان و جانوران در این میان قربانی حرص و طمع انسان ها می شوند! اگر تک تک مخاطرات طبیعی در ایران را مورد بررسی قرار دهیم، به نقش و دخالت مستقیم و غیر مستقیم انسان در بوجود آمدن بسیاری از آن ها و یا تشدید و تسریع در وقوع برخی از آن ها، پی خواهیم برد. خشکسالی

کشف ۲۴ دستگاه ماینر قاچاق در گرگان



انجام شده از این محل تعداد ۲۴ دستگاه ماینر قاچاق که فاقد هرگونه مدارک قانونی و معتبر گمرکی بود را کشف کردند. فرمانده انتظامی شهرستان گرگان گفت: برخورد با قاچاق کالا و مخلان نظام اقتصادی به خصوص در شرایط کنونی که کشور با کمبود انرژی مواجه است از اولویت های کاری این فرماندهی بوده و از شهروندان می خواهیم در صورت اطلاع از هرگونه فعالیت های غیر مجاز در زمینه قاچاق کالا و استخراج غیرقانونی ارز دیجیتال بلافاصله مراتب را از طریق شماره تلفن ۱۱۰ به پلیس اطلاع دهند.

فرمانده انتظامی گرگان از کشف ۲۴ دستگاه ماینر قاچاق در این شهرستان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، عباسعلی پهلوانی نسب اظهار کرد: در راستای اجرای طرح مبارزه با قاچاق کالا و جمع آوری دستگاه های غیرمجاز استخراج ارز دیجیتال مأموران با انجام اقدامات هوشمندانه پلیسی و تحقیقات میدانی از نگهداری تعدادی دستگاه استخراج ارز دیجیتال قاچاق در حوزه مطلع و بررسی موضوع را در دستور کار خود قرار دادند. وی افزود: در این راستا مأموران یگان امداد به محل مورد نظر اعزام و در بازرسی

۴. مقابله با سیاستهای استعماری انگلستان

اگرچه فشار روسیه تزاری در شمال شرق ملموس تر بود اما انگلستان نیز در اوایل قرن بیستم با استفاده از نفوذ اقتصادی و اطلاعاتی خود در شرق ایران به ویژه در خراسان و سیستان در پی تضعیف حاکمیت دولت مرکزی و ایجاد مناطق نفوذ برای مقابله با تهدید روسیه بود.

مقاومت در برابر امتیازات

ترکمان ها در این دوران در کنار دیگر ایلات منطقه ای مانند کردها و بلوچها در چندین مورد از دخالت های مستقیم یا غیر مستقیم انگلیسیها در امور منطقه جلوگیری کردند. یکی از ابزارهای نفوذ بریتانیا تلاش برای کسب امتیازات تجاری و منابع طبیعی بود. در گزارشهای تاریخی محلی آمده است که نیروهای نظامی ترکمان در حوزه های رضا کردارهای منطقه نکا و گنبد در برابر تلاش انگلیسیها برای گرفتن امتیازات نفتی کوچک یا تأسیس ایستگاه های ارتباطی نظامی که اغلب با پوشش تجاری صورت میگرفت مقاومت کردند. این قبایل محلی با تشکیل نیروهای شبه نظامی خود مسیرهای تجاری و مرزی را ایمن نگاه داشتند و مانع از نفوذ مأموران بریتانیایی در مناطقی شدند که روسها ادعای نفوذ در آنجا را داشتند.

تلاش برای حفظ تعادل بین دو قدرت رقیب

همکاری ترکمانها با دولت مرکزی در دفاع از استقلال ایران در مقاطعی که دولت مرکزی توانسته بود یکپارچگی خود را حفظ کند بسیار مؤثر بود برای مثال در دوران هرج و مرج پس از ترور ناصرالدین شاه و ضعف دولت مرکزی ترکمانان مانع از آن شدند که انگلیسی ها بتوانند به سادگی پایگاههایی در نزدیکی دریای خزر برقرار کنند امری که می توانست موقعیت استراتژیک بریتانیا را در کل ایران تقویت کند.

دوران پهلوی و استمرار نقش ملی

با آغاز دوران پهلوی از سال ۱۲۹۹ هـ. ش ، ۱۹۲۱ م، سیاست دولت مرکزی بر تثبیت حاکمیت ملی خلع سلاح عمومی و یکپارچه سازی ساختارهای نظامی کشور استوار شد. این دوره شاهد تغییراتی اساسی در نحوه تعامل دولت با ایلات مرزی بود رضا شاه تلاش کرد با جذب رهبران محلی و ادغام ساختارهای قبیله ای در ساختار نوین نظامی نیروی دفاعی کشور را تقویت کند.

حفظ مرزها در برابر شوروی

در این دوره تهدید استعماری شکل جدیدی به خود گرفت شوروی کمونیستی در زمان جنگ جهانی دوم زمانی که ایران اشغال شد ترکمانها نقش حیاتی در خط مقدم دفاعی ایران ایفا کردند. شوروی در آن زمان تلاش میکرد از اقلیتهای قومی مرزی برای ایجاد نفوذ سیاسی و احتمالاً جدایی طلبانه در شمال ایران استفاده کند. با این حال همکاری گسترده و پیوستن بسیاری از جوانان ترکمان به هنگهای مرزبانی و ارتش نوین ایران عملاً این راه را بر شوروی بست وفاداری که در مقاومتهای پیشین علیه تزاریسم شکل گرفته بود اکنون به دفاع از دولت ملی جدید معطوف شد ترکمانان با تکیه بر تجربه نظامی خود در مناطق دشوار مرزی به یکی از مطمئن ترین نیروها در پاسداری از تمامیت ارضی ایران در برابر تهدیدات از سوی شمال تبدیل شدند. حتی در مورد درگیریهای مرزی کوچک با شوروی در دهه های ۲۰ و ۳۰ میلادی مشارکت نیروهای ترکمان تحت فرماندهی ارتش ایران به تثبیت مرزهای تعریف شده توسط دولت مرکزی کمک شایانی نمود.

نتیجه گیری:

قوم ترکمان ایران با توجه به پیشینه تاریخی موقعیت جغرافیایی ممتاز در مرزهای شمالی و فرهنگ استقلال طلب خود از بازیگران مهم و اغلب دست کم گرفته شده در مبارزه با نفوذ استعمار در شمال و شمال شرق کشور بوده اند. آنان نه تنها در برابر نفوذ مستقیم روسیه تزاری و سیاستهای پنهان انگلستان ایستادگی کردند بلکه در مراحل حساس تاریخی مانند شکل گیری نظام مشروطه و حفظ حاکمیت ملی ایران در دوران ضعف قاجار و تهدیدات اولیه پهلوی نقش فعالی ایفا نمودند این مقاومت ها که ریشه در حفظ خانه ها و مراتع قبیله ای داشت به طور ناخواسته و تاریخی در خدمت حفظ مرزهای ملی ایران قرار گرفت. تاریخ مقاومت ترکمانها نشان میدهد که هویت ملی ایرانی از پیوند و مشارکت فعال اقوام گوناگون شکل گرفته و هر یک سهمی بی بدیل در حفظ استقلال تمامیت ارضی و عزت کشور داشته اند. نادیده گرفتن این سهم به معنای نادیده گرفتن بخشی اساسی از ساختار دفاعی تاریخی ایران در برابر قدرت های جهانی است.

کارشناس ارشد فقه و اصول

شرقی اهمیت استراتژیک مضاعفی یافتند این قبایل که از نظر تاریخی ارتباطات قبیله ای گسترده ای با ترکمانان آن سوی مرز داشتند در غیاب یک ارتش منظم و مجهز دولتی در مرزها عملاً مأموریت غیر رسمی حفظ امنیت مرزها را بر عهده گرفتند و مانع از عبور و استقرار نیروهای پیشتاز روسها در خاک ایران شدند. تحلیل ژئوپلیتیکی منطقه نشان میدهد که هرگونه تهاجم به ترکمن صحرای میتوانست مستقیماً امنیت استرآباد گرگان کنونی پایتخت شمالی قاجار و مسیر ارتباطی با خراسان و مازندران را تهدید کند. به همین دلیل دولت مرکزی هر چند گاهی با آنها درگیریهایی داشت اما در عمل به توانایی بازدارندگی این قبایل وابسته بود از سوی دیگر روسها نیز با در نظر گرفتن ماهیت چریکی و آشنایی ترکمانها با محیط سخت منطقه حساب ویژه ای برای تهاجم مستقیم باز میکردند و ترجیح میدادند از طریق نفوذ اقتصادی و سیاسی اهداف خود را پیش ببرند. این وضعیت زمینه ساز تعارضات مکرر بود.

۲. مبارزه با نفوذ روسیه تزاری

یکی از برجسته ترین نمونه های مقاومت ترکمانها در برابر استعمار مقابله با نهادهای نظامی و سیاسی روسیه تزاری بود پس از اشغال خانات خیوه (۱۸۷۳ م) و بخارا (۱۸۶۸ م) توسط روسیه مرزهای ایران به صورت مستقیم با قلمرو توسعه طلب روسیه هم مرز شد. روسها قصد داشتند دامنه نفوذ خود را تا مناطق ترکمان نشین ایران برسانند به بهانه تعقیب راهزنان و مجریان قانون قبایل ترکمان ساکن در نواحی گنبد و مراوه تپه که ساختار قبیله ای سازمان یافته ای داشتند مانند ایل یا موت و گوکلان با اتحادهای محلی قوی از نفوذ مأموران و سربازان روس جلوگیری کردند. درگیریهای مرزی متعددی در طول دهه های ۱۸۸۰ و ۱۸۹۰ میلادی در منطقه مرزی بجنورد و شمال قوچان رخ داد که در آنها ترکمانان موفق شدند حملات شناسایی یا تجاوزات کوچک روسها را دفع کنند.

شواهدی از منابع روسی

منابع تاریخی روسی نیز به وجود این مقاومت اشاره کرده اند و آن را عاملی در کندی نفوذ روسیه در شرق دریای خزر دانسته اند در گزارشهای نظامی تزاری اشاره میشود که برای تثبیت امنیت در مرزهای جدید نیاز به اعزام نیروهای منظم و ساخت استحکامات دائمی وجود دارد زیرا نیروهای شبه نظامی محلی ترکمانان) به سختی تحت فرمان در می آیند و وفاداری آنها به دولت مرکزی ایران بسیار سست است و در برابر نفوذ روسها ایستادگی میکنند. علاوه بر این، این مقاومتها توسط دین و روحانیت محلی نیز تقویت میشد. ترکمان ها روابط نزدیکی با روحانیون و مجتهدان محلی داشتند که آنان را به دفاع از سرزمین اسلامی و مقابله با کفار شمالی تشویق میکردند این تلفیق مبارزه ملی با احساسات دینی مقاومت را پایدارتر می ساخت.

نقش ترکمانها در انقلاب مشروطه

در جریان انقلاب مشروطه آغاز ۱۲۸۵ هـ.ش ، ۱۹۰۶ م شمال شرق ایران به دلیل نزدیکی به روسیه و حضور پرتعداد نیروهای روسی در مشهد و گنبد منطقه ای حساس و استراتژیک بود. ترکمانهای شمال خراسان و گرگان عموماً از مشروطه خواهان حمایت کردند، هرچند این حمایت با انگیزه های متفاوت قبیله ای و محلی ترکیب شده بود.

تأمین امنیت خطوط ارتباطی

هدف اصلی استعمارگران روسیه در این دوره جلوگیری از اتحاد نیروهای مشروطه خواه و قطع ارتباط آنها با مناطق روس نشین و حتی قفقاز بود. سران محلی ترکمان مانند حاج قربان خان از سران ترکمان یاموت و امان قلی خان روابط سیاسی فعال و مثبتی با رهبران مشروطه در تهران و مناطق غربی برقرار کردند این ارتباطات به چند دلیل حیاتی بود . حفاظت از راههای تدارکاتی آنها مناطق عبوری شمالی به ویژه در گرگان و ترکمن صحرا را تحت نظارت خود داشتند و از تردد امن کاروانهای تجاری و حتی انتقال اطلاعات محرمانه برای مشروطه خواهان اطمینان حاصل میکردند. سدی در برابر نفوذ محمد علی شاهی محمد علی شاه قاجار که به شدت تحت حمایت روسیه بود در تلاش بود تا مناطق مرزی را تحت کنترل نیروهای وفادار خود درآورد. مقاومت ترکمانها که اغلب تمایل به استقلال از مرکزیت ضعیف قاجار داشتند، عملاً مانع از آن شد که نیروهای شاه بتوانند به آسانی از شمال برای سرکوب مشروطه استفاده کنند. اسناد وزارت خارجه وقت ایران و گزارشهای سفارت بریتانیا در تهران به وضوح به نقش این گروه های ترکمان در حفظ امنیت خطوط تلگرافی و جاده های ارتباطی در برابر اوياش و نیروهای طرفدار استبداد اشاره کرده اند بریتانیا نیز که از نفوذ روسیه در شمال ایران واهمه داشت در خفا از استقلال عمل این قبایل در برابر روسها استقبال میکرد.

«

نقش ترکمانهای ایران در مبارزه با استعمار



حاج آخوند ناصر قزل

این مقاله به بررسی نقش قوم ترکمان ایران در مبارزه با استعمار و حفظ وحدت ملی از دوران قاجار تا اوایل پهلوی میپردازد. با توجه به موقعیت جغرافیایی ترکمانها در شمال و شمال شرق کشور آنان در برابر نفوذ روسیه تزاری و سیاستهای بریتانیا در ایران نقش دفاعی و مقاومت آمیز ایفا کردند. مقاله با تحلیل منابع تاریخی و اسناد معتبر تلاش دارد سهم واقعی این قوم را در روند شکل گیری حاکمیت ملی ایران روشن سازد مقاومت آنها نه تنها شامل درگیری های نظامی مستقیم بود بلکه شامل حفظ امنیت مناطق مرزی و ممانعت از نفوذ سیاسی و اقتصادی بیگانگان نیز میشد. این پایداری به ویژه در برابر گسترش دامنه نفوذ روسیه پس از اشغال آسیای مرکزی یکی از عوامل کلیدی در حفظ تمامیت ارضی ایران در شمال شرق محسوب میشود.

مقدمه

مبارزه با استعمار از مهمترین فصلهای تاریخ معاصر ایران است. در این میان اقوام گوناگون ایرانی با توجه به موقعیت جغرافیایی و فرهنگی خود نقشهای متفاوتی در این مبارزه ایفا کرده اند قوم ترکمان که عمدتاً در مناطق گرگان، گنبد، مراوه تپه و خراسان شمالی سکونت دارند از جمله گروههایی بودند که در خط مقدم مقابله با نفوذ قدرتهای خارجی به ویژه روسیه تزاری و انگلستان قرار داشتند. جایگاه جغرافیایی این مناطق هم مرز با آسیای مرکزی و دریای خزر ترکمانها را به محافظان طبیعی مرزهای شمالی ایران تبدیل کرده بود. حضور استعمارگران در این نواحی از طریق نفوذ سیاسی اقتصادی و نظامی سبب شد که ترکمانها به مقاومت جدی در برابر این تجاوزها دست زنند. این مقاومتها اغلب به صورت پراکنده و مبتنی بر ساختارهای سنتی ایلی و قبیله ای سازماندهی میشد اما در لحظات حساس تاریخی مانند انقلاب مشروطه تأثیرات قابل توجهی بر موازنه قوا در سطح ملی گذاشتند. تلاش برای سلطه بر این مناطق که دروازه ورود به قلب ایران محسوب میشد همواره مورد توجه دولتهای استعماری بود و ترکمانها در هر بار مانع این پیشروی شدند.

۱. زمینه تاریخی و موقعیت استراتژیک ترکمانها

در قرن نوزدهم میلادی ایران در معرض رقابت شدید روسیه و انگلستان برای نفوذ در آسیای مرکزی و خلیج فارس قرار داشت این رقابت که به بازی بزرگ معروف است، ایران را به صحنه اصلی منازعات قدرتهای جهانی تبدیل کرده بود ترکمانهای ایران که در همسایگی ترکمنستان و خانات خیوه و بخارا زندگی میکردند اولین سپر دفاعی ایران در برابر گسترش نفوذ روسها بودند. پس از پیمانهای ویرانگر گلستان (۱۸۱۳ م) و ترکمانچای ۱۸۲۸ م که بخشهایی از شمال ایران از کنترل دولت مرکزی خارج شد و آذربایجان به روسیه واگذار گردید مناطق ترکمان نشین شمال



توسعه نیروگاه‌های خورشیدی شناور



سید محسن حسینی "برساووش"

مدت زمانی است که در کشور عبارتی تحت عنوان ناترازی انرژی مصطلح شده است که معنای آن عدم تعادل بین تولید و مصرف نهاده‌های مختلف انرژی است. این موضوع نوعاً به معنای کمبود تولید انرژی نیست، بلکه دلایل اصلی آن به مصرف بیش از حد انرژی مربوط می‌شود که آن نیز علل متعددی دارد. از آنجا که معمولاً بهره‌وری و اصلاح مصرف انرژی پیچیده‌تر و سخت‌تر از افزایش تولید است، لذا جهت گیری کشور به سمت افزایش تولید انرژی بویژه انرژی برق تمایل یافته است. تولید برق راههای مختلفی دارد که معمول‌ترین آن نیروگاه‌های حرارتی با استفاده از سوخت‌های فسیلی است که بنا به دلایل متعدد از جمله معاهده نامه‌های بین‌المللی اقبال کمتری به توسعه آنها وجود دارد و تولید انرژی پاک از جمله تولید برق با استفاده از نور خورشید، اخیراً در حال توسعه است و هدفگذاری اعلام شده در کشور، ایجاد میزان حداقل ۳۰ هزار مگاوات نیروگاه می‌باشد و در حال حاضر، پروژه‌های نیروگاه‌های تجدیدپذیر با ظرفیت ۷۰۰۰ مگاوات در کشور در حال اجراست. حسب اعلام استاندار گلستان، هدفگذاری توسعه نیروگاه خورشیدی در استان گلستان ۲۵۰۰ مگاوات است. محل نصب تجهیزات تولید برق خورشیدی به دو بخش تقسیم شده است، یکی بام منازل مسکونی و بناهای اداری و تولیدی و آموزشی و دیگری اراضی بایر یا مراتع ضعیف استان که عمدتاً در شمال استان قرار دارند. هر ۱ کیلووات نیروگاه خورشیدی به حدود ۱۵ تا ۲۰ مترمربع زمین نیاز دارد. نیروگاه ۱ مگاواتی به حدود ۲ هکتار و نیروگاهی با تولید ۲۵۰۰ مگاوات به حدود ۵ هزار هکتار زمین نیاز دارد. از سویی توسعه نیروگاه‌های خورشیدی برای استان و کشور ضروری بوده و فوریت دارد و از سوی دیگر،

مراتع استان گلستان، هر چند ضعیف، ولی بهر حال تولید کننده بخشی از علوفه دام هستند و ایجاد نیروگاه‌های خورشیدی عملاً کاربری آنها را تغییر داده و بنظر میرسد که این موضوع به صلاح استان نباشد، لذا لازم است راه سومی را یافت که هر دو ضرورت را تامین کند. در استان گلستان که چالش‌هایی مانند کمبود زمین و بحران انرژی از دغدغه‌های اصلی هستند، صنعت انرژی خورشیدی به دنبال راهکارهای نوآورانه برای توسعه خود است. یکی از بهترین این راهکارها، احداث نیروگاه خورشیدی شناور است. این تکنولوژی، پنل‌های خورشیدی را از خشکی به سطح آب منتقل می‌کند و از حلقه‌های موثر زنجیره مدیریت یکپارچه منابع آب به شمار می‌رود. در نیروگاه خورشیدی شناور، پنل‌ها بر روی سازه‌های پلاستیکی (معمولاً از جنس پلی‌اتیلن با چگالی بالا) نصب می‌شوند که قابلیت شناوری دارند. این سازه‌ها به هم متصل شده و یک پلتفرم بزرگ برای پنل‌های خورشیدی ایجاد می‌کنند. کل سیستم شناور توسط کابل‌ها و لنگرهای متصل به کف مخزن یا سواحل، در جای خود ثابت و مهار می‌شود تا در برابر باد و امواج مقاوم باشد. برق تولیدی توسط پنل‌ها از طریق کابل‌های مقاوم در برابر آب و فرسایش، به اینورترهای نصب شده بر روی خشکی و سپس به پست و شبکه منتقل می‌شود. نصب پنل‌های خورشیدی روی آب دارای مزایایی است که به چند مورد از آنها اشاره می‌شود:

۱. صرفه‌جویی در زمین مهم‌ترین مزیت این نوع نیروگاه است و در مناطقی مانند استان گلستان که با کمبود زمین بایر برای احداث نیروگاه خورشیدی مواجه‌اند، استفاده از سطح آب به معنی حفظ اراضی ارزشمند است.
۲. افزایش راندمان: آب نسبت به خشکی، دمای پایین‌تری دارد. این امر باعث خنک ماندن پنل‌های خورشیدی شناور می‌شود. از آنجایی که راندمان پنل‌ها با افزایش دما کاهش می‌یابد، خنک‌کنندگی طبیعی توسط آب راندمان تولید برق را ۳ تا ۱۵ درصد نسبت به نیروگاه‌های زمینی مشابه افزایش می‌دهد.
۳. کاهش تبخیر آب: تبخیر آب از سطح سدها و مخازن یک چالش است. پوشش سطح آب توسط پنل‌های خورشیدی می‌تواند بخشی از تبخیر آب را کاهش و به بیان دیگر منابع آب در دسترس را افزایش دهد. همچنین با کاهش تابش آفتاب، تولید جلبک نیز در آب‌ها

کاهش و کیفیت آب افزایش پیدا می‌کند.

۴. کاهش هزینه‌های آماده‌سازی زمین: نیاز به تسطیح، خاک‌برداری یا آماده‌سازی‌های پیچیده زمین وجود ندارد و می‌تواند هزینه‌های اولیه پروژه را کاهش دهد.
۵. تمیز ماندن نسبی پنل‌ها: در محیط‌های آبی، میزان گرد و غبار روی پنل‌ها کمتر از خشکی است که به تمیز ماندن نسبی و کاهش نیاز به تمیزکاری‌های مکرر کمک می‌کند.

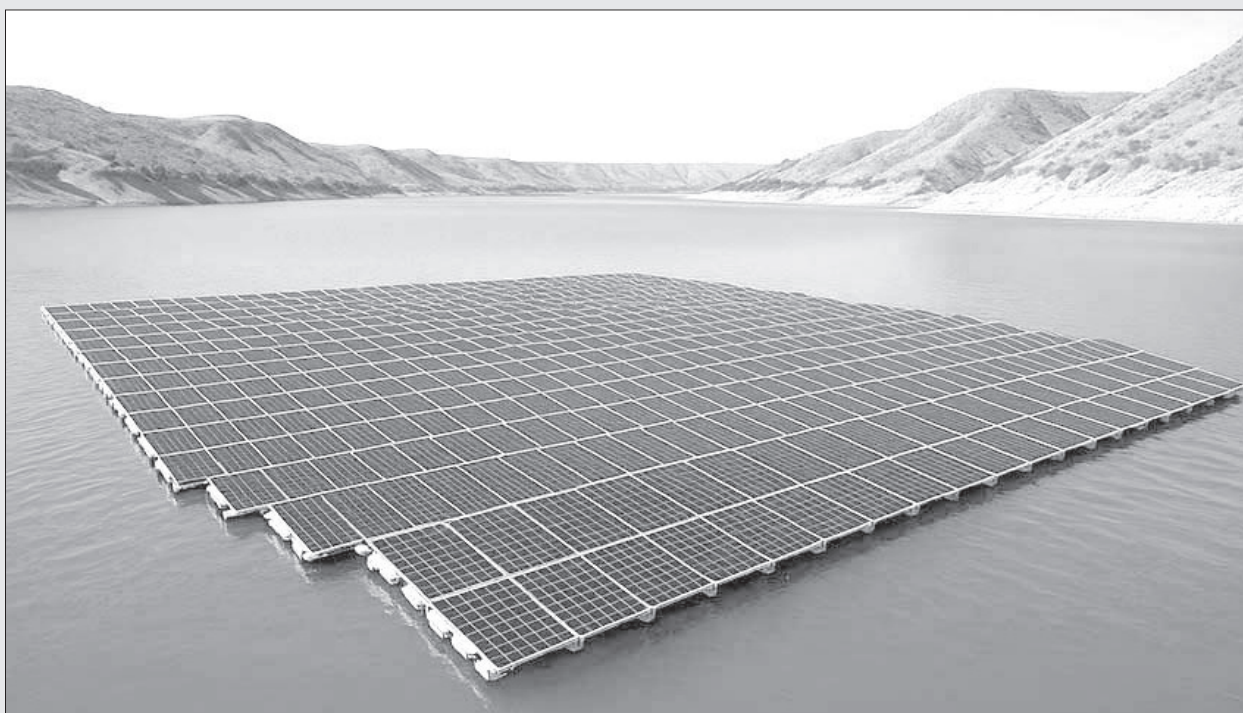
از سوی دیگر نیروگاه خورشیدی شناور چالش‌ها و ملاحظات حیاتی نیز دارند از جمله:

۱. هزینه اولیه احداث نیروگاه خورشیدی شناور کمی بالاتر از نیروگاه‌های زمینی مشابه است. این هزینه اضافی مربوط به سازه‌های شناور، سیستم‌های لنگراندازی و کابل‌کشی مقاوم در برابر آب است. ذکر این نکته ضروری است که با پیشرفت تکنولوژی، این اختلاف در حال کاهش است.
۲. طراحی و نصب سیستم لنگراندازی و مهار باید بسیار دقیق باشد تا در برابر بادهای شدید و امواج مقاوم باشد.
۳. تمامی اجزاء، به‌ویژه کابل‌ها، اتصالات الکتریکی و سازه‌های فلزی، باید از مواد مقاوم در برابر رطوبت و خوردگی ساخته شوند. عمر پنل‌ها مشابه نیروگاه‌های زمینی (۲۵ تا ۳۰ سال) است و سازه‌های شناور و سیستم‌های مهار نیز برای طول عمر طولانی طراحی می‌شوند.
۴. نگهداری و دسترسی: دسترسی به پنل‌ها برای تمیزکاری، بازرسی و تعمیرات ممکن است پیچیده‌تر و نیازمند تجهیزات خاص (قایق یا سکوها متحرک) باشد. به طور کلی، هزینه اولیه نیروگاه‌های شناور کمی بالاتر است، اما مزایایی مانند راندمان بالاتر، کاهش تبخیر آب و عدم نیاز به خرید زمین می‌تواند هزینه تراز شده انرژی آن را در بلندمدت رقابتی سازد. تکنولوژی نیروگاه‌های خورشیدی شناور در سال‌های اخیر در جهان رشد سریعی داشته است. در کشورهای سوئد و انگلستان راه‌اندازی نیروگاه خورشیدی شناور عملی بسیار منطقی و اصولی به شمار می‌رود. چین پیشگام در این حوزه با بزرگترین نیروگاه‌های خورشیدی شناور جهان است. ژاپن و کره جنوبی به دلیل محدودیت زمین، سرمایه‌گذاری قابل توجهی در این تکنولوژی کرده‌اند. هند، ویتنام و تایلند نیز در حال توسعه پروژه‌های بزرگ شناور بر روی سدها و مخازن آب هستند. با وجود چالش‌های فنی و هزینه اولیه نسبتاً بالاتر، مزایای بلندمدت آن، به‌ویژه در مناطقی مانند

گلستان که با کمبود زمین مواجه هستند، بسیار قابل توجه است و لازم است استان گلستان با داشتن چالش‌های جدی کمبود زمین و بحران انرژی، بیشترین بهره را از تکنولوژی نیروگاه خورشیدی شناور ببرد. پتانسیل‌های اصلی در گلستان که بخشی از سطح مخازن آنها می‌تواند محل استقرار نیروگاه‌های خورشیدی شناور باشد، عبارتند از:

- ۱ - مخازن سدهای بزرگ: در استان گلستان ۱۴ سد بزرگ مخزنی شامل کوثر، شهید چمران، بوستان، گلستان، شهید ایمری، شهید قربانی، نگارستان، وشمگیر، شهید دستغیب، کرنه، دانشمند، اینجه‌برون، تالاب - سد آماگل و تالاب - سد آلاگل با مجموع سطح مخزن بیش از ۵ هزار هکتار احداث شده و در دست بهره‌برداری است. مخازن سدهای در دست‌ساخت نرماب، آقدکش، مختومقلی فراغی (چابلی) و میرداماد و سد در دست مطالعه بهارستان (رامیان) نیز می‌توانند از ظرفیت‌های بالقوه احداث نیروگاه‌های خورشیدی شناور باشند.
- ۲ - سدهای کوچک مخزنی و آبندانها: در استان گلستان بیش از ۵۰۰ قطعه سد کوچک مخزنی و آبندان احداث شده که بخشی متعلق به دولت و بخشی در مالکیت بخش خصوصی است که جمع سطح مخزن آنها بیش از ۴ هزار هکتار است.
- ۳ - استخرهای کوچک ذخیره آب در مزارع کشاورزی و واحدهای صنعتی نیز می‌توانند میزبان نیروگاه‌های شناور کوچک مقیاس باشند که هم به تأمین برق در محل کمک می‌کنند و هم تبخیر آب را کاهش می‌دهند.
- ۴ - شبکه‌های آبیاری و زهکشی موجود در پایاب سدهای بزرگ مخزنی استان از دیگر از پتانسیل‌های نصب پنل‌های شناور است. نظر به اینکه سدهای بزرگ و کوچک مخزنی معمولاً در اطراف، مجاورت و نزدیکی خود دارای زیربنایی مانند جاده و خطوط انتقال برق هستند، لذا صرفه جویی دیگری در این بخش به عمل می‌آید. نکته پایانی اینکه برای احداث هر پروژه نیروگاهی خورشیدی شناور در مخازن آبی باید مطالعات مجزا انجام شود. امید است با همت تصمیم‌گیران و سرمایه‌گذاران و استقرار بخشی از نیروگاه‌های خورشیدی استان بر روی سطح مخازن آبی، شاهد بهروری بیشتر و حلقه‌ای موثر در #مدیریت یکپارچه منابع آب در استان گلستان باشیم.

کارشناس مسائل آب



پیشگیری از لک‌های پوستی با مراقبت‌های ساده

لک‌های پوستی را سرعت می‌بخشند.

وقتی زندگی سبک زندگی پوست را شکل می‌دهد

یکی از زیبایی‌های سبک زندگی، همین ارتباط مستقیم بین انتخاب‌های روزمره و نتایج ملموس است. هر بار که صبحانه سالم می‌خورید، کمی ورزش می‌کنید، یا زیر نور آفتاب با کرم ضدآفتاب بیرون می‌روید، به پوست خود لطف می‌کنید. لک‌ها دیگر دشمن نیستند، بلکه بازخوردی از شیوه زندگی شما هستند و فرصتی برای اصلاح رفتارها.

درمان و پیشگیری

اگر لک‌ها ظاهر شده‌اند، نگران نباشید. گزینه‌های زیادی وجود دارند: کرم‌های روشن‌کننده و ضدآفتاب: استفاده منظم و مداوم، پیشگیری و درمان را همزمان انجام می‌دهد. روش‌های پزشکی: لایه‌برداری شیمیایی، لیزر و میکرونی‌دیلینگ (تحریک کلاژن‌سازی) می‌توانند برای لک‌های مقاوم موثر باشند اما بهترین نتیجه وقتی حاصل می‌شود که سبک زندگی روزمره نیز اصلاح شده باشد.

راهکارهای طبیعی:

ماسک‌های خانگی با عسل، لیمو و ماست یا روغن‌های طبیعی مثل جوجوبا و بادام می‌توانند روند روشن شدن پوست را تدریجی و ملایم کنند.

لک‌ها، داستان زندگی ما

لک‌های پوستی فقط مشکلات زیبایی نیستند، آن‌ها داستان انتخاب‌ها و سبک زندگی ما را روایت می‌کنند. با مراقبت‌های ساده روزانه، تغذیه سالم، خواب کافی و محافظت از پوست در برابر آسیب‌ها، می‌توانیم این داستان را به داستانی مثبت تبدیل کنیم. هر لکه یادآور لحظه‌ای است که به پوست خود توجه کرده‌ایم یا نکرده‌ایم و هر اقدام درست، گامی به سوی پوستی سالم و شفاف است. سبک زندگی سالم یعنی نگاه کردن به پوست خود با احترام و دقت، شناختن نیازهای آن و پاسخ دادن به آن‌ها. وقتی سبک زندگی ما با نیازهای پوستمان هماهنگ باشد، لک‌ها کم‌رنگ می‌شوند و پوست، همانند آینه‌ای شفاف، بازتاب‌دهنده سلامتی و شادابی ما خواهد بود.

دقیقه تنفس عمیق در طول روز می‌تواند تاثیر شگفت‌انگیزی داشته باشد.

عادات روزمره و مراقبت‌های کوچک

گاهی مشکل اصلی، مراقبت‌های روزمره

فرآوری‌شده التهاب را افزایش داده و لک‌های موجود را برجسته‌تر می‌کند. بر اساس تجربه‌ای ملموس، یک هفته رژیم پر از میوه و سبزیجات تازه، همراه با آب کافی، می‌تواند به وضوح تفاوت پوست شما را نشان دهد. توت‌فرنگی،

بیش از حد، همان چیزی است که به صورت لک‌های قهوه‌ای روی پوست ظاهر می‌شود. راهکار ساده اما مؤثر کرم ضدآفتاب با SPF مناسب، حتی در روزهای ابری، کلاه‌های لبه‌دار و لباس‌های پوشاننده هنگام حضور طولانی در

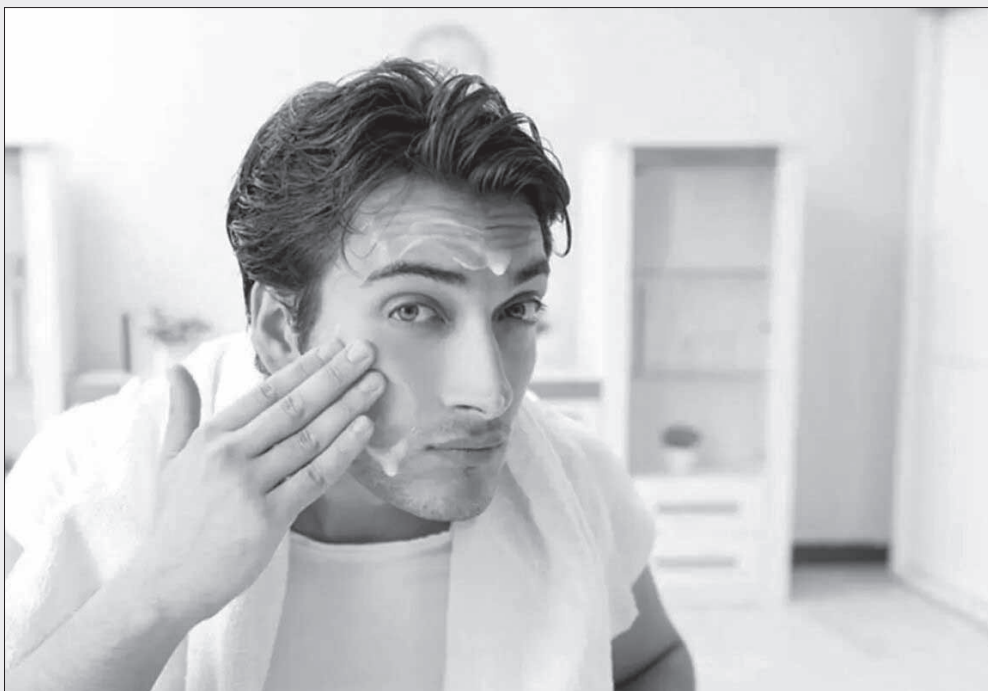
هر لکه روی پوست، داستانی از سبک زندگی ما را روایت می‌کند. از ساعت‌هایی که زیر نور آفتاب گذرانده‌ایم، تا انتخاب‌های غذایی و میزان خواب و استرس، همه و همه در ظاهر شدن این نقاط کوچک اما پرحضور نقش دارند. اما خبر خوب این است که با مراقبت‌های ساده روزمره، تغذیه سالم می‌توانیم پوستی شفاف و سالم داشته باشیم. به گزارش ایرنا زندگی، وقتی جلوی آینه می‌ایستیم و لک‌های تازه روی پوستمان می‌بینیم، معمولاً اولین چیزی که به ذهن می‌رسد این است: «چطور شد؟!». واقعیت این است که لک‌های پوستی چیزی نیستند که یک روزه ظاهر شوند. آن‌ها داستان روزها و ماه‌ها سبک زندگی ما را روایت می‌کنند. از ساعت‌هایی که زیر نور آفتاب گذرانده‌ایم، تا انتخاب‌های غذایی و حتی میزان خواب و استرس، همه و همه نقش خود را در ظاهر شدن این نقاط کوچک اما پرحضور دارند.

لک‌ها، همسفر ناخواسته زندگی

لک‌های پوستی انواع مختلفی دارند. بعضی از آن‌ها مثل دستان قدیمی، آرام و آهسته سر می‌رسند، مثل لک‌های ناشی از نور خورشید که معمولاً روی صورت، دست‌ها و شانه‌ها دیده می‌شوند. بعضی دیگر ناگهانی ظاهر می‌شوند، مثل لک‌های هورمونی در دوران بارداری یا تغییرات هورمونی دیگر. حتی جوش‌ها و بریدگی‌های کوچک هم می‌توانند بعد از التیام، جای خود را به لک‌های تیره بدهند. تصور کنید هر یک از این لک‌ها یک یادآور کوچک است، یادآوری از سبک زندگی روزمره شما. ساعات طولانی زیر آفتاب بدون کرم ضدآفتاب، شب‌های کوتاه و پر استرس، یا وعده‌های غذایی ناسالم و پر از قند و چربی.

صبح‌ها با نور خورشید آغاز می‌شوند

یکی از اصلی‌ترین عوامل ایجاد لک‌های پوستی، نور خورشید است. وقتی صبح از خواب بیدار می‌شویم و بدون کرم ضدآفتاب بیرون می‌رویم، یا حتی وقتی با موبایل خود زیر نور پنجره ساعت‌ها می‌نشینیم، پوست ما در حال دریافت اشعه فرابنفش است. این اشعه تولید ملانین را تحریک می‌کند؛ ماده‌ای که رنگ پوست را تعیین می‌کند. ملانین



نادرست است، مثل شستشوی بیش از حد، ساییدن شدید پوست یا استفاده از محصولات ناسازگار با نوع پوست. این عادات کوچک می‌توانند التهاب ایجاد کرده و لک‌ها را تشدید کنند. انتخاب محصولات مناسب، مرطوب نگه داشتن پوست و پرهیز از لایه‌برداری مکرر، کمک می‌کند پوست شما آرامش پیدا کند

کیوی، هویج و کلم بروکلی نه تنها رنگ پوست را شفاف‌تر می‌کنند، بلکه روند بازسازی سلول‌ها را سرعت می‌بخشند.

خواب و آرامش، زمان بازسازی

شب‌های کوتاه و استرس‌های روزمره دشمنان پوست هستند. کمبود خواب و استرس مزمن هورمون کورتیزول را

آفتاب است. این اقدامات نه تنها از لک‌ها پیشگیری می‌کنند، بلکه از پیری زودرس پوست هم جلوگیری می‌کنند.

غذای پوست، غذای زندگی

شاید عجیب به نظر برسد اما رژیم غذایی ما مستقیماً با ظاهر پوست در ارتباط است. پوست مانند آینه‌ای است

انتخاب محصولات مناسب، مرطوب نگه داشتن پوست و پرهیز از لایه‌برداری مکرر، کمک می‌کند پوست شما آرامش پیدا کند و خود را بازسازی کند

و خود را بازسازی کند. همچنین ترک سیگار و کاهش مصرف الکل به اندازه استفاده از کرم‌های ضدآفتاب اهمیت دارد. این مواد نه تنها آسیب اکسیداتیو ایجاد می‌کنند، بلکه روند پیری و

افزایش می‌دهند و این باعث التهاب و تشدید لک‌ها می‌شود. اگر می‌خواهید پوست شما نفس بکشد، باید به آن زمان بدهید. ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه، تمرین مدیتیشن یا یوگا، و حتی چند

که در آن سبک زندگی غذایی ما انعکاس پیدا می‌کند. کمبود ویتامین C و E، یا زینک می‌تواند روند ترمیم پوست را کند کرده و لک‌ها را تشدید کند. از طرف دیگر، مصرف زیاد شکر و غذاهای