

نوز

مزون نوزا

در خدمت همشهریان عزیز

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

۰۹۳۹۳۰۱۶۱۷۲ - ۰۱۷۳۲۲۲۴۸۰۲
nozhaa_collection



به مناسبت ورود اشکان
داستانی از خانواده، سنت و شکاف میان



خوشگلدی، غیث‌الدین و میکائیل؛
اسطوره‌های جاوید ترکمن صحرا



گلستان دروازه طلایی چین
به ایران شد



۲

۲

۳

گلشن

روزنامه

■ گلشن مهر شناسنامه گلستان است

■ شنبه ۲۲ آذر ماه ۱۴۰۴ / سال بیست و هفتم / شماره ۳۰۹۶ / ۸ صفحه / ۲۵۰۰۰ تومان

یادداشت اول

درس‌هایی از قندهاری

■ احسان مکتبی

حجه الاسلام والمسلمین قندهاری نماینده دوره پنجم و ششم مردم گرگان و آق قلا و بانی استان شدن گرگان و دشت بیش از بیست سال است که دنیا را به اهلس واگذاشته است و در این سالها همه دوستان و نزدیکان او وقت داشته اند که در درس‌هایی که می‌توانستند از زندگی کوتاه او بگیرند، بیندیشند. بنابراین شایسته است قدری تأمل کنیم و بیندیشیم که آیا از آن طلبه انقلابی که در نهایت به اصلاحات رسیده بود و معتقد بود جامعه عاقل یک بار انقلاب می‌کند و یک عمر اصلاحات آیا نکته‌ها و پندهایی آموخته ایم و اگر آموخته ایم، آیا آنها را به کار بسته ایم. یا آنکه قندهاری نیز برای ما مانند بسیاری از آموزه‌ها، اینک یک پدیده شعاری است و بهانه‌ای است برای دوره‌می‌های سیاسی و اجتماعی. آیا به این فکر کرده‌ایم که مهمترین درسی که می‌شود از قندهاری گرفت پذیرش تغییر بود، تغییر از رییس امر به معروف و نهی از منکر به پذیرش تنوع و تکرار گذر از فقه به اخلاق، عبور از نگاه سطحی به پدیده‌ها و دقت در کنه آنها و اما در کنار تغییر، باید قندهاری را در مفهوم نهاد جستجو کرد. قندهاری با همه جوانی این را به فرایت دریافته بود که تنها اندیشه‌هایی بر جای می‌ماند که توان نهادینه شدن داشته باشد، اندیشه بدون نهاد ماندگار نیست و نخواهد بود، بنابراین دوستان را جمع کرد و اتحادیه انجمن‌های اسلامی را راه اندازی کرد، نهاد مند اجرایی کند. نهادی که هنوز نشانه‌هایی از پابندگی و پویندگی را با خود دارد و با آنکه سالهاست نیازمند بازسازی و نوسازی است و شوربختانه فرایند انتخاب در آن به پروژه انتصاب تبدیل شده است اما هم چنان نماد تیز هوشی و دانایی انسانی است که دقیق تر می‌دید و بیشتر می‌فهمید و از هم عصران خود چند دهه پیش تر بود. روحش شاد و یادش مانا .

صاحب امتیاز



از باورهای غلط تا واقعیت علمی:
آیا کاشت مو واقعا راه حل نهایی است

» ۸ «



نوشدارو بعد از مرگ
«یادداشت»

» ۷ «



تصویب بالاترین حداقل دستمزد کارگران
با هماهنگی دولت و تشکله‌ها

» ۵ «

نکوداشت نامداران

فرهنگ و هنر

گلستان صحنه قدردانی از چهره‌های برجسته هنر



در این مراسم از تلاش‌های عاشور گلدی برزین، مجید تکه (موسیقی)، عبدالخالق مصلق، اله قلی نظری، (نمایش) عصمت مجیدی (مد و لباس)، جواد پیشگر، یحیی دیوانی (نمایش)، مسعود امامی، محمد رضا مهر آفرین، (سینما) ابوالقاسم قاسمی، یحیی کریم آبادی، داوود عامری (عکاسی)، سید احمد حسینی (موسیقی)، محترم قلی پور، سید محمد حسینی واعظ (قرآن)، کریم اله قایمی، ابراهیم حسن بیگی (نویسنده) کریم فزونی، غلامرضا حسینی (تجسمی) احسان مکتبی، محمد آذری (رسانه) توریج حاجی قلی زاده (نمایش) حسین ضمیری (پژوهشگر)، شعبان علی یازلو (شعر)، مجید بیکی، سید رضا شفاپی، فریبا چوپان نژاد (نمایش) محمد حسین قاسمی (موسیقی)، هادی خرمالی (نویسنده) حسن رستمی (نمایش) قدردانی شد.

استان گلستان به‌عنوان شانزدهمین مقصد این سفر فرهنگی انتخاب شده بود، انتخابی که با هدف توجه به نقش مؤثر هنرمندان گلستانی در پیشبرد فرهنگ و هنر کشور صورت گرفت

از هنرمندانی بود که با سال‌ها تلاش و خلاقیت، نقش مهمی در رشد و اعتلای فرهنگ و هنر ایران ایفا کرده‌اند و میراث هنری آنان همچنان الهام‌بخش نسل‌های جدید است.

آیین نکوداشت نامداران فرهنگ و هنر رویدادی با شعار «ایران فقط تهران نیست برگزار شد و در آن از سی هنرمند و اهل فرهنگ گلستان تجلیل شد. به گزارش روابط عمومی صندوق اعتباری هنر، این مراسم از سوی صندوق اعتباری هنر و با مشارکت اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گلستان، روز چهارشنبه گذشته و در تالار فخرالدین اسعد گرگانی برگزار شد و در آن معاون وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی و جمعی از مسؤولان استانی حضور داشتند. در این برنامه، از ۳۰ چهره پیشکسوت در حوزه‌های گوناگون از جمله سینما، تئاتر، موسیقی، هنرهای تجسمی، شعر و ادبیات، قرآن و عترت و رسانه تقدیر شد. آیین نکوداشت نامداران فرهنگ و هنر فرصت ارزشمندی برای قدردانی

www.golshanemehr.com

به مناسبت ورود اشکان

داستانی از خانواده، سنت و شکاف میان نسل ها

کوثر قندهاری - نمایش «به مناسبت ورود اشکان» که این روزها در سالن «نگاه» تالار فخرالدین اسعد گرگانی روی صحنه است، ملودرامی درباره چالش‌های زندگی یک جوان ایرانی به شمار می‌رود به خاطر جذابیت های فراوان اثر و پذیرش عمومی مخاطبان با کارگردان اثر جناب غلامعلی رضایی گفت و گو کرده ایم که با هم می‌خوانیم.

با سلام خدمت شما لطفا خودتان را برای مخاطبان گلشن مهر معرفی کنید

غلامعلی رضایی، متولد ۱۳۳۱ در گرگان و اصالتاً خراسانی هستم. دارای مدرک کارشناسی علوم تربیتی و سابقه سی سال فعالیت در حرفه معلمی می‌باشم. فعالیت هنری‌ام از سال ۱۳۵۴ با ورود به گروه تئاتر «ارامین» آغاز شد و در این مسیر از محضر اساتیدی همچون محمدرضا صمیمی، منیژه محامدی، نادر پاکرو، قطب‌الدین صادقی، منوچهر آذر، سعید اویسی، هادی مرزبان، فرزانه کابلی، جابر عناصری، بابک محمادی، مصطفی اسکویی و ابراهیم آبادی بهره‌مند شدم. همچنین دوره ۱۸۰ ساعته کارشناسی تئاتر با حضور اساتید مرکز هنرهای نمایشی و دیگر دوره‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت را در گرگان و تهران گذرانده‌ام. در طول این سال‌ها با حضور در جشنواره‌های استانی، منطقه‌ای، فجر تهران، جشنواره بین‌المللی آئینی‌سنتی تهران، ایثار منطقه‌ای، مقاومت، امامت مشهد، شاهد و جشنواره خیابانی، به فعالیت مستمر هنری پرداخته‌ام. سابقه کارگردانی ۲۰ عنوان نمایش و حدود ۲۵ اجرای نقش را در کارنامه پنجاه‌ساله هنری خود دارم. علاوه بر فعالیت‌های صحنه‌ای، به مدت هشت سال در رادیو گرگان به‌عنوان نویسنده و بازیگر نمایش‌های مختلف فعالیت داشته‌ام و نیز نویسندگی نمایش‌های رادیویی برای واحد نمایش رادیو البرز کرج را بر عهده داشته‌ام. در فیلم‌های داستانی و میان‌پرده‌های تلویزیونی مراکز ساری و گرگان نیز حضور مؤثر داشته‌ام. همچنین به‌عنوان بازیگر با کارگردان‌های مختلف در ۱۴ فیلم سینمایی، ۹ سریال، ۶ فیلم داستانی و ۳ تله‌تئاتر همکاری کرده‌ام. طی این سال‌ها موفق به دریافت عنوان‌های سپاس، تقدیر، دیپلم افتخار و تندیس‌های بازیگری و کارگردانی شده‌ام. علاوه بر آن، گواهی‌نامه رسمی درجه یک تدریس بازیگری را کسب کرده‌ام و دوره سه‌ماهه گویندگی و دوبلاژ را در آموزشگاه رئیسی تهران با امتیاز عالی به پایان رسانده‌ام. همچنین ۱۰۰ ساعت گویندگی در رادیو اینترنتی در کارنامه‌ام ثبت شده است.

از نمایش برایمان بگویید، ایده‌ی اولیه این نمایش از کجا شروع شد و چه چیزی باعث شد سراغ این متن بروید؟

نمایش به مناسبت ورود اشکان را پیش از این دوست عزیزم هوشنگ گلمکانی در تهران دیده بودند و آثرا پیشنهاد دادند این متن به لحاظ توجه خاصی که به زندگی روزمره جامعه امروز داشت و کنش‌هایی که در تقابل سنت و تفاوت فرهنگ و بینش آدمهای قدیم و جدید داشت و شکل گیری درام در بین افراد داشت برایم جالب آمد و برای اجرا مناسب دیدم.



در مسیر تبدیل ایده به اجرا، مهم‌ترین چالش چه بود؟

البته شروع آن در زمان کرونا اتفاق افتاد که در زمان اجرا متأسفانه کرونا به اوج خود رسید و سالن‌های نمایش بسته شد. !!!؟ بعد از چندسال اواخرسال گذشته استارت آن با نفراتی جدید زده شد که در شهریور آماده اجرا بود ولی چون سالن خالی نبود اجرای آن به آذر ماه موکول شد.

هنگام انتخاب بازیگران و شیوه اجراندبال چه ویژگی‌هایی بودید؟

در شرایط کنونی حضور بازیگرانی که در شرایط سنی مناسب برای حضور در این نمایش را داشته باشند سخت بود اما با وقت گذاشتن و جستجوی مداوم توانستم این جمع خوب را گردآورده و برای اجرا آماده کنم و شیوه اجرا و انتخاب نوع بازی که نیاز به بازی به دور از اغراق باشد.

در مواجهه با متن، چقدر به وفاداری به نوشته پایبند بودید؟

با توجه به شیوه ای که در اجرا در نظر داشتم تمام سعی براین بود که به متن وفادار باشم .

اگر قرار بود یک عنصر بصری را به‌عنوان کلید فهم نمایش انتخاب کنید، آن عنصر چیست؟

عنصر بصری مد نظر نوع بازی بازیگران بود که در نظر داشتم که به جای بازی اغراق آمیز و نمایشی فقط زندگی کنند.

انتظار دارید مخاطب بعد از تماشای این نمایش با چه احساسی سالن را ترک کند؟

البته مخاطب میتواند برداشت خود را داشته باشد و هر فرد با توجه به نوع دانش و بینش خود تفسیر خاص خود را خواهد داشت ولی امیدوارم با حسی خوب سالن را ترک کند ودر محفل های خانوادگی خود، این نمایش حرفی برای گفتن داشته باشد.

آیا بازخوردهای مخاطبان در روند تمرین یا اجرا تغییری در نگاه شما ایجاد کرده؟

باتوجه‌به‌اینکه‌متن‌نگاه‌دقیقی‌به‌زندگی‌و‌نوع‌نگرش‌آدم‌ها‌داشته‌فکر‌نمیکنم‌جایی‌برای‌ایجاد‌تغییر‌داشته‌باشد‌فقط‌این‌کارگردان‌است‌که‌روش‌کاری‌خود‌را‌عرضه‌میکند.

فکر می‌کنید این نمایش بیشتر با چه گروهی از تماشاگران ارتباط برقرار می‌کند؟

این نمایش میتواند باتمام گروههای سنی که در مجموعه خانواده زندگی گرم و صمیمانه ای دارند ارتباط برقرار کند.

این نمایش چه جایگاهی در مسیر کاری شما دارد؟

این نمایش در کارنامه هنری من جایگاه ممتازی دارد و به آن عشق میورزم.

اگر فرصت بازتولید نمایش را داشته باشید، چه چیزی را تغییر می‌دهید؟

همین اجرای خوبی است و تا الان چیزی را برای تغییر به نظرم نرسیده.

پروژه بعدی‌تان چه خواهد بود و آیا ارتباطی با این اجرا دارد؟

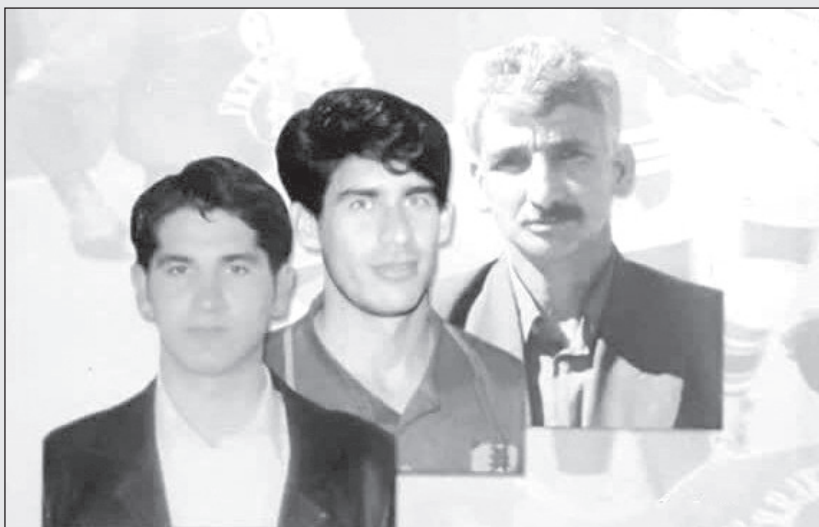
این اجرا هنوز به اتمام نرسیده. باید تمام شود تا به فکر اجرای بعدی باشم.

سخن پایانی:

در پایان امیدوارم علاقمندان به نمایش سعی داشته باشند علاقمندی خود را با حضور در کلاسهای معتبر نشان دهند و قبلا در مورد اساتید و اعتبار هنری و دانش آنها تحقیق و مطالعه داشته باشند تا وقت و هزینه خود را تلف نکنند در ضمن آموزش غلط همانند ضرب المثل معروف است که می گوید خشت اول گر نهد معمار کج تا ثریا میرود دیوار کج. موفق باشید.

خوشگلدی، غیاث‌الدین و میکائیل؛

اسطوره‌های جاوید تر کمن صحرا



نفر از مردم قدرشناس استان گلستان در فراق یاران از ته دل گریستند برای مردم آق‌قلا و روستای صحنه سفلی معلوم شد که این عزیزان فراتر از شهرهای ترکمن‌نشین، جایگاه دارند... خدماتی که این یاران در عرصه بلانگاهی و ملی والیبال به جامعه ورزش استان و کشور انجام دادند بسیار زیاد و قابل تحسین همگان بود. کتاب «ورزشکاران جاوید» سنای ماندگار از دوران طلایی والیبال گلستان است که تیم‌های مطرحی چون تاج گرگان (استقلال کنونی) و عقاب ترکمن صحرا را به اوج رساندند و نام استان را در لیگ سراسری و رقابت‌های ملی جاودانه کردند. این کتاب هم‌اکنون به‌عنوان مرجع معتبر پژوهشی در کتابخانه‌های ورزشی، دانشگاهی و آرشیو فدراسیون والیبال نگهداری می‌شود و مورد استقبال پیشکسوتان، مربیان و نسل جدید ورزشکاران قرار گرفته است. این کتاب گلستان، معرفی و پاسداشت آثار ماندگار فرهنگی و ورزشی استان را از وظایف خود می‌داند و امیدوار است تجدید چاپ این اثر گران‌سنگ با حمایت اداره کل ورزش و جوانان و هیئت والیبال استان گلستان به‌زودی محقق شود.

کتاب «ورزشکاران جاوید» تازه‌ترین اثر موسی جرجانی، نویسنده، پژوهشگر و پیشکسوت فرهنگی شهرستان آق‌قلابه زندگی و خدمات سه ستاره تکرانشلنی والیبال ترکمن صحرا و ایران؛ زنده‌یادان حاج خوشگلدی صحنه، غیاث‌الدین صحنه و میکائیل یمله اختصاص دارد که «ورزشکاران جاوید» استان گلستان و کشور لقب گرفته‌اند. به گزارش ایرنا، این کتاب ۲۸۶ صفحه‌ای در قطع وزیری نخستین‌بار در بهار ۱۳۸۴ با تیراژ ۳۰۰۰ جلد و به قیمت ۲۵۰۰ تومان منتشر شد و به‌عنوان یکی از مهم‌ترین اسناد مکتوب تاریخ ورزش گلستان به‌ویژه والیبال حرفه‌ای دهه‌های ۴۰ و ۵۰ شمسی شناخته می‌شود. موسی جرجانی در این اثر ارزشمند، با تکیه بر اسناد، تصاویر آرشیوی و خاطرات شفاهی هم‌دوره‌ای‌ها، زندگینامه کامل، افتخارات ملی و باشگاهی، سفرهای ورزشی، انعکاس فعالیت‌های این سه قهرمان در مطبوعات آن زمان و همچنین یاد و خاطره‌های مردم و هم‌بازی‌هایشان را به زیبایی به رشته تحریر درآورده است. نویسنده در پیش‌سخن کتاب می‌نویسد: روزی که آن حادثه ناگوار رخ داد و هزاران

قلم مهندس



سازندگان ذیصلاح، محور اصلی ایمنی، کیفیت و اعتماد در ساخت و ساز شهری



علی محری

اجرای ساختمان، یک امر تخصصی است و مطابق با قوانین موجود، صرفاً باید توسط شخص دارای صلاحیت انجام شود. علی رغم تصویب قانون نظام مهندسی ساختمان در سال ۱۳۷۴ و تدوین مبحث دوم مقررات ملی ساختمان در سال ۱۳۸۴ و تعریف صاحبان دارای صلاحیت برای ارائه خدمات مهندسی

در بخش های طراحی، نظارت و اجرا و همچنین ابلاغ دستورالعمل نحوه فعالیت سازندگان مسکن و ساختمان در بهمن ماه سال ۸۷ و اصلاحات آن در سال ۱۳۸۹، هنوز الزام قانونی اجرای ساختمان توسط مجریان ذیصلاح در کل کشور به صورت کامل عملیاتی نشده است. در مبحث دوم مقررات ملی ساختمان به صراحت ذکر شده است که کلیه عملیات اجرایی ساختمانهای مشمول قانون نظام مهندسی می بایست توسط مجری ذیصلاح انجام شود. همچنین در ماده ۳ دستورالعمل نحوه فعالیت سازندگان مسکن و ساختمان ابلاغی وزارت راه و شهرسازی به شماره ۰۲/۱۰۰/۵۶۰۹۶ مورخ ۱۳۸۷/۱۱/۲ بیان شده است که: از تاریخ ابلاغ این دستورالعمل کلیه ساختمانها الزاماً می بایست توسط سازندگان حقیقی و حقوقی دارای صلاحیت اجرا شوند. تبصره ۱: هیأت های چهار نفره استان می توانند بنابر مقتضیات استان خود و به پیشنهاد هیأت مدیره سازمانهای نظام مهندسی استان نسبت به اجرای مرحله ای این دستورالعمل متناسب با مساحت و تعداد طبقات اتخاذ تصمیم نمایند. در هر صورت اجرای مرحله ای این دستورالعمل می بایست ظرف مدت دو سال صورت پذیرد. در نظام مهندسی و ساخت و ساز شهری مجری ذیصلاح حلقه ای میان طراحی، نظارت و اجرای یک پروژه می باشد. او مسئول اجرای دقیق مقررات ملی ساختمان، حفظ ایمنی، کیفیت و بهره وری در ساخت و ساز است. با این حال رسیدن به جایگاه واقعی مجری ذیصلاح تنها با صدور پروانه امکان پذیر نیست بلکه نیازمند حمایت نهادهای سازمانی و صنفی است. این مسأله که در سال ۱۴۰۴ هنوز در برخی از استان ها الزامی برای استفاده از خدمات مجری دارای صلاحیت برای تمامی ساختمان ها وجود ندارد و یا محدودیت مساحت و تعداد طبقات مطرح است، با روح قانون، بخشنامه های موجود و تحقق جایگاه

واقعی نقش مجری ذیصلاح در تضاد آشکار می باشد. پذیرش این اصل که اجرای ساختمان توسط مجری ذیصلاح (مجری دارای صلاحیت)، باعث ارتقای کیفیت ساخت و ساز و افزایش عمر مفید بناهای ساخته شده می شود؛ باعث صرفه جویی در منابع ملی در راستای فرهنگ اقتصاد مقاومتی می گردد و همچنین کاهش مخاطرات در کارگاههای ساختمانی را در پی خواهد داشت و اطمینان خاطر را در بین ناظرین که وظیفه ای برای حضور تمام وقت ندارند و همچنین طراحی که بعضاً در نقشه های خود نکات اجرایی را بصورت کامل قرار نداده اند و برای مالکان و صاحبان کارایجاد می نماید، ضرورت دارد. آگاهی کارفرما از اینکه با سپردن اجرای کار خود به یک مجری حرفه ای، کاربلد و متخصص، ایجاد هزینه اضافه نیست بلکه با مدیریت زمان در اجرا و افزایش بهره وری، ایمنی بیشتر در حین و پس از اجرا، مدیریت مصالح، مدیریت نیروهای انسانی، مسئولیت پذیری و پاسخگویی قانونی به اشخاص و نهادهای سازمانهای ذیربط، اجرای صحیح و کامل مقررات ملی ساختمان و به تبع آن با افزایش کیفیت ساخت و کاهش تخلفات؛ تمامی حق الزحمه پرداختی بابت مجری ذیصلاح پوشش داده شده و در هزینه های بلند مدت آن پروژه صرفه جویی می شود و بیش از آن برای مالک ارزش افزوده ایجاد خواهد کرد. ارائه خدمات غیرواقعی همانند آنچه در تمام سطوح از جمله بخشهای طراحی و نظارت وجود دارند در حوزه سازندگان مسکن و ساختمان نیز غیرقابل انکار است که می بایست با تمهیدات نظارتی سازمان نظام مهندسی ساختمان وزارت راه و شهرسازی و شهرداری ها، قراردادهای شفاف و الزام آور، ارزیابی عملکرد مجریان، اقدامات بازدارنده (برخورد) های قانونی با متخلفان) و همچنین با افزایش آگاهی عمومی کارفرمایان و آموزش های لازم در اهمیت دریافت خدمات واقعی مهندسان مجری، به حداقل رسانده شود.

اجرای واقعی و نقش مجری ذیصلاح، ستون فقرات ایمنی و کیفیت در ساخت و ساز شهری است. اگر نظارت هوشمند، قوانین شفاف و آگاهی عمومی در کنار هم قرار گیرند می توان از امضاهای صوری و خدمات غیرواقعی جلوگیری کرده و گاهی موثر در جهت اعتمادسازی، کاهش خطرات ساختمانی و ارتقای کیفیت زندگی شهری برداشت. از سوی دیگر با توجه به اینکه الزام به رعایت مقررات ملی ساختمان یکی از اهداف اصلی قانون نظام مهندسی و کنترل ساختمان می باشد و مهم ترین هدف تضمین رعایت مقررات ملی ساختمان، افزایش ایمنی و جلوگیری از ساخت و سازهای غیر اصولی است و در موارد متعدد و در نص صریح این قانون بر استفاده از خدمات سازندگان دارای صلاحیت تأکید شده است، نقش آفرینی انجمن های صنفی سازندگان مسکن و ساختمان در اعتلای جایگاه مجریان ذیصلاح به شدت احساس می شود. انجمن های صنفی با ایفای نقش واسطه ای میان دولت (راه و شهرسازی)، مجریان، نظام مهندسی و جامعه می توانند زمینه ساز تحولی بزرگ در صنعت ساختمان باشند. تحولی که نتیجه آن ساختمان ایمن تر، اقتصاد شفاف تر و حرفه ای گری واقعی تر خواهد بود. این نتایج با پیگیری الزامات قانونی، فرهنگ سازی، ایجاد همبستگی صنفی، توانمندسازی و آموزش مستمر مجریان و همچنین با تدوین استانداردهای صنفی و اخلاقی توسط انجمن های صنفی به عنوان بازوی کمکی و یک محرک همراه با سازمانهای نظام مهندسی ساختمان برای حرکت به سمت ارائه خدمات واقعی مهندسی بویژه در حوزه اجرا اهمیت بسزایی دارد.

عضو هیات مدیره انجمن صنفی کارفرمای سازندگان مسکن و ساختمان استان گلستان

گلستان دروازه طلایی چین به ایران شد



تأثیر قرار داده برای مثال، تولید گندم استان از یک میلیون و ۲۵۰ هزار تن در سال گذشته به ۶۰۰ هزار تن در سال جاری کاهش یافته، هرچند افزایش قیمت خرید تضمینی تا ۲۵ هزار تومان، بخشی از زیان کشاورزان را جبران کرده است. وی افزود: برای مقابله با این روند، به سمت کشت های قراردادی و جایگزین از جمله کشت زعفران در اراضی شیب دار و گیاهان دارویی مانند اسطوخودوس که از هر هکتار، درآمدی بالغ بر ۴۰۰ میلیون تومان ایجاد می کند، حرکت کرده ایم. کیانمهر با تأکید بر لزوم صنایع تبدیلی، گفت: خام فروشی محصولات کشاورزی به اقتصاد استان آسیب زده و ما در حال بررسی چالش ها و فرصت های سرمایه گذاری در این حوزه هستیم و از طرف دیگر معتقدیم، برنامه ریزی برای یکپارچه سازی اراضی، استفاده از آبیاری قطره ای، بذرهایی اصلاح شده و فناوری های نوین، تولید گندم را از هر هکتار به شش تا هفت تن افزایش خواهد داد. وی با اشاره به تغییر رویکرد مدیریتی، گفت: زمان شروع کسب و کار در استان از ۱۳۹ روز به ۲۳ روز کاهش یافته و در یک سال گذشته، ۵۵ اعلام سرمایه گذاری در هفته اول مجوز دریافت کرده اند. معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری گلستان ادامه داد: با صدور مجوزهای یکپارچه و حمایت از واحدهای تولیدی، گلستان در «ایران اکسپو ۲۰۲۵» به عنوان دروازه طلایی سرمایه گذاری معرفی شده و تمرکز بر صنایع تبدیلی، گردشگری و حمل و نقل ریلی است. کیانمهر با نگاهی به آینده، تأکید کرد: گلستان با موقعیت جغرافیایی منحصر به فرد، از بن بست اقتصادی خارج شده و به قطب حمل و نقل ریلی و فرآوری کشاورزی کشور تبدیل می شود که این تحولات، نتیجه هم افزایی دولت، بخش خصوصی و دیپلماسی منطقه ای است و استان را به الگویی برای توسعه پایدار تبدیل خواهد کرد.

ایران را تسهیل کرده و در شرایط اخیر تنش های منطقه ای، اهمیت اتصال ریلی به چین را دوچندان نموده است. وی همچنین از افتتاح پایانه صادراتی گلستان در آینده نزدیک خبر داد و تأکید کرد: این پایانه با معافیت های مالیاتی گسترده در منطقه آزاد اینچه برون و تخفیف عوارض گمرکی، صادرکنندگان را از چالش های سنتی رها می کند و تمرکز ویژه بر صادرات محصولات کشاورزی مانند گندم، پنبه و گیاهان دارویی خواهد داشت. معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری گلستان به چالش های کشاورزی استان پرداخت و گفت: حدود ۷۰ درصد درآمد گلستان از بخش کشاورزی تأمین می شود، اما تغییرات اقلیمی و روش های سنتی، تولید را تحت

و گفت: در یک سال گذشته، مدیران استان چهار سفر رسمی به کشورهای تاجیکستان، قزاقستان، ازبکستان و ترکمنستان انجام دادند که نتیجه آن، برگزاری اولین نمایشگاه اختصاصی ترکمنستان در گلستان و اولین نمایشگاه گلستان در استان بالکان ترکمنستان بوده است. وی گفت: این رویدادها، حجم صادرات غیرنفتی استان را به بیش از دو برابر رسانده و زمینه جذب سرمایه گذاری خارجی در حوزه های لجستیک و فرآوری را فراهم کرده است. کیانمهر با اشاره به دستور رئیس جمهور مبنی بر تقویت روابط منطقه ای، افزود: مرز اینچه برون، به عنوان دروازه ورود به آسیای میانه، امکان واردات کالا از روسیه و چین و صادرات محصولات کشاورزی

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری گلستان با تأکید بر نقش محوری استان در کریدورهای ترانزیتی، از دستیابی به مسیری سریع و کم هزینه برای ورود کالا از چین به ایران خبر داد و گفت: با فعال سازی کامل خطوط ریلی مرز اینچه برون، هم اکنون کالاها از بندر شانگهای چین تا شهر گرگان تنها در ۱۲ روز به دست تجار و فعالان اقتصادی می رسد؛ در حالی که مسیر سنتی از طریق بنادر جنوبی خلیج فارس و دریای عمان، حدود ۴۵ روز زمان می برد. عبدالعلی کیانمهر اظهار کرد: این دستاورد نه تنها هزینه های حمل و نقل را به یک سوم کاهش می دهد، بلکه استان گلستان را به عنوان دروازه طلایی ورود کالاهای چینی به بازار ایران تثبیت می کند. وی به تشریح جزئیات فنی و استراتژیک این کریدور پرداخت و افزود: خط ریلی اینچه برون، به عنوان بخشی از کریدور شرقی دریای خزر، با اتصال به شبکه ریلی قزاقستان و ترکمنستان، مسیری مستقیم و ایمن برای ترانزیت کالا از چین فراهم کرده و بر اساس توافق نامه های اخیر، حجم ترانزیت از این مرز به پنج میلیون تن در سال افزایش یافته و هدف گذاری برای رسیدن به یک میلیون تن در سال جاری، با همکاری کشورهای همسایه، محقق شده است. معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری گلستان با اشاره به حرکت اخیر قطار کانتینری رفت و برگشت ایران-چین به اینچه برون، تأکید کرد: این مسیر نه تنها زمان انتقال را از ۱۵ به ۱۲ روز کاهش داده، بلکه با تکمیل قطعه باقی مانده ریلی اینچه برون به شاهرود به طول ۱۸۲ کیلومتر، امکان اتصال مستقیم به کریدور شمال-جنوب و بنادر جنوبی مانند چابهار را فراهم می کند و زمان کلی ترانزیت را به یک سوم می رساند. کیانمهر دیپلماسی فعال استان را یکی از عوامل کلیدی این موفقیت دانست

صدای مخاطبان

خدا قوت. من روزنامه شما را دنبال می کنم و از زحماتی که کشیده می شود نهایت سپاسگزاری را دارم. در خصوص نمایشگاه و سایر مواردی تفاهانمنا هم زمانی خروجی دارد که اشتراکات فرهنگی کشورها فرصتی برای مناسبات سیاسی بعد از آن اقتصادی که محصول همه آنهاست تبدیل شود. سیاستهای ما بعد از نیم قرن نتوانسته از اشتراکات فرهنگی و مذهبی استفاده کند و آنها را به فرصت تبدیل کند بلکه همه این کشورها به تهدید تبدیل شده اند تا عقل گرایی و منطق در حکومت غالب نشود و جای تفکر ایثنولوژیک را نگیرد کار به جایی نخواهد رسید. در اصل تکامل ما باید از تفکر ایده آبی عبور کنیم و عقلانیت را جایگزین آن و توهمات خود کنیم و از فرصتهای داخلی و خارجی استفاده شود با این روال حاکم بله از افغانستان هم نمی توانیم حق خودمان را بگیریم برسد به اینکه با کشورهای قوی رقابت کنیم

یادداشت نمایشگاه خوب تحلیل شده، ۱۴۰۰ و بیشتر دلار پول از هر نفر !!



تا زمانی که کشور ما قادر نباشد نهاد های کشاورزی مورد نیاز خود را از برندهای استاندارد تهیه کنه (بدلیل تحریم های بین المللی مجبور هستند از نهاده های بی کیفیت و بدون استانداردهای لازم که قیمت پایینی دارند استفاده کنه) در نتیجه میزان باقی مانده سموم در محصولات کشاورزی تولیدی در ایران و استان بالاست و اغلب کشورها تمایلی به خرید این گونه محصولات را ندارند. مشتری اول و آخر این محصولات مملو از سموم و فلزات سنگین، ما مردم بیچاره هستیم. گوش شنوایی هم نیست... شاید سایر کالاها مثل ماشین آلات و تجهیزات کشاورزی ما بدر آنها بخوره ولی محصولات کشاورزی ما معمولا مرجوع میشن.

تیتیر تمام خیرگزاری ها نا امید کننده است. پیشنهاد دارم اگر خبر امیدوار کننده پیدا شد تیتیر کنید.



سلام ودرد. فرصتهای مهمی برای توسعه استان وجود دارد البته تبادلات محصولات کشاورزی، اقتصادی وتجاری باکشورهای همسایه فرصتی است که نبایدغفلت شود لیکن ظرفیت های عظیم استان مغفول واقع شده و با برنامهمریزی وتصمیم گیریهای نادرست منابع موجود هدر رفته و یا بهره برداری درستی صورت نگرفته یکی ازمصادیق ومستدانان لاپروبی خلیج گرگان که بنابه

نظرات متخصصین خبره نه تنها دریانده مشکلات اقلیمی و محیطی و زیستی بدنبال خواهد داشت بلکه چندین همت از ثروت بیت المال که می توانست با هزینه کرد آن مشکل کمبود در حوزه کشاورزیصنعت وشرب را در استان برای همیشه مرتفع نمود قطعاً اینگونه اقدامات احساسی وغیرمنطقی وضعیت کشور رادرشرایط غیرقابل تحمل امروز رسانده است.

به جای تمرکز روی صنایع بزرگ که نه میشه آب آن را تامین کرد و نه سوخت آن را تامین کرد باید روی کارگاه های خرد کار کرد صنایع کوچک وقتی آب برای آشامیدن در استان نیست چطور میشه آب پتروشیمی را تامین کرد ؟ مسوولی گفت گاز را از ترکمنستان میگیرم. خب مسئول محترم ریسک گرفتن گاز از ترکمنستان خیلی بیشتر اگه قطع کنه جنگ بشه و یا هر مسئله دیگه ای پیش بیاد و یا تحریم و ... اتفاق بیافتد چی ؟ من خودم مخالف صنایع بزرگ و آلاینده در گلستان هستم به جای صنایع بزرگ و غیر کارشناسی باید مسئولان رو بیارن به صنایع کوچک ، زود بازده که خود اشتغالی ایجاد بکنه اگه در گلستان فرش احیا بشه کل بانوان ترکمن و بیشتر مردان داری شغل میشن، اگه دامداری های کوچک و نیمه صنعتی را با گران کرده نهاده های دامی از بین نبرده بودن، همه روستاییان استان داری شغل بودن.ایجاد صنایع تبدیلی و و

از علل عدم اجرای موثر طرح «نماد» در استان میتوان به چندمورد اشاره کرد: ۱. آگاهی ناکافی خانوادهها و دانش آموزان: بسیاری از والدین و دانش آموزان با اهداف و اهمیت طرح آشنا نیستند و نقش خود را در تکمیل پرسش نامهها و مشارکت فعال در برنامهها به خوبی درک نکردهاند. ۲. محدودیت اطلاع رسانی و تبلیغ طرح:اطلاع رسانی ناقص یا ناکافی از سوی مدارس، رسانه ها و شبکه های اجتماعی باعث شده تا دانش آموزان و والدین نسبت به ضرورت اجرای طرح حساس نباشند. ۳. کمبود منابع انسانی و انگیزه کارکنان: مشکل دیگری که اغلب کمتر به آن توجه می شود، کمبود انگیزه مدیران و مشاوران مدارس است. نه تنها سازوکار تشویقی مؤثری برای آنان در نظر گرفته نشده، بلکه گاهی مدارس پرمخاطره از امتیاز پایین برخوردار می شوند. این امر باعث شده برخی مدیران و مشاوران، تمایل چندانی به تکمیل فرمها و اجرای دقیق آزمون ها نداشته باشند. چنین وضعیتی حتی در سطح آموزش و پرورش شهرستان ها نیز مشاهده می شود. ۴. تمرکز بیش از حد بر مسائل درسی: مدیران و معلمان اغلب تمرکز اصلی خود را بر پیشرفت تحصیلی و امتحانات قرار می دهند و سلامت روان دانش آموزان در اولویت دوم قرار می گیرد. ۵. مقاومت فرهنگی و اجتماعی: برخی خانواده ها و دانش آموزان نسبت به مطرح کردن مشکلات روانی مقاومت دارند و مشارکت در طرح را به عنوان موضوعی حساس یا تابو می دانند. ۶. ضعف هماهنگی بین دستگاه های اجرایی: با وجود مشارکت چندین نهاد، هماهنگی و پیگیری لازم برای اجرای مؤثر طرح در سطح استان همواره کافی نبوده و نقش هر دستگاه به درستی مشخص نشده است. ۷. محدودیت زیرساخت های دیجیتال: در برخی مدارس، دسترسی به سامانه «های مدیو» و ابزارهای آنلاین برای تکمیل آزمون محدود است یا دانش آموزان و معلمان مهارت کافی برای استفاده از آن را ندارند. با توجه به اهمیت ملی و معنوی طرح «نماد»، ضروری است که مدیران مدارس، مشاوران، والدین و خود دانش آموزان مسئولیت بیشتری برای اجرای آن داشته باشند و در کنار آن، سازوکارهای تشویقی مؤثر برای مدارس و کارکنان در نظر گرفته شود. اجرای صحیح این طرح نه تنها سلامت روان دانش آموزان را تضمین می کند، بلکه به پیشرفت تحصیلی و اجتماعی نسل آینده استان گلستان نیز کمک خواهد کرد. بخصوص مورد ۳ بارها درجلسات به اون اشاره کردم که دادن امار بعنوان نکته مثبت برای مشاوران و مدیران در نظر گرفته شود اما... مدیران ... همچنان از دادن آمار دانش آموزان ... اجتناب میکنند همچنین مورد ۵ که خانواده ها نگران از ثبت موارد هستند بخصوص در مورد دانش اوزان دختر ...شماره گويا: ۱۵۷۰، شماره ی مشاوره تلفنی رایگان است. سامانه تلفنی، وایسته به آموزش و پرورش کشور است و متخصصین روانشناسی را در هر استان مستقر کرده است.دانش آموز یا والد دانش آموز با تماس با این شماره، به متخصصین استانی روانشناسی وصل می شوند و می توانند مسائل مربوط را بپرسند. در این خصوص هم متاسفانه اطلاع رسانی خوبی انجام نمیشود.

امیدوارم خداوند بزرگ شما و مجموعه ی گلشن مهر را در

راه خدمت به مردم این مرز وبوم پیوسته یاری کند. تیتیر اول ودوم راهطالعه کردم پرداختن به مسایل روز جامعه و یافتن جواب ونیز راه برون رفت از مشکلات عمده وکند یامتوقف کننده حرکت تکاملی جامعه توسط (گلشن مهر) از نقاط قوت این روزنامه ی وزین استان گلستان است. با آرزوی تندرستی وشادمانی وپویایی شما از درگاه خداوند بزرگ، بالاحترام -داوریان

خاتم قندهاری احتمالا معلمی نکرده که ببینه تنها چیزی که در ملارس اولویت نیست روح و روان بچه هاست به هر مدرسه شاید یک مشاور تعلق بگیره که اون هم خودش بیسواده و نابلد



علل انسانی عامل اصلی این آتش سوزی هاست کسی که جنگل میره آتیش روشن میکنه کم توجهی میکنه آتیش رو درست خاموش نمیکنه وحتی خود آتیش روشن کردن هم باید ممنوع بشه درجنگل این عواقب رو در پی داره. توی یکماه گذشته جای جای جنگل های هیرکانی در آتش سوختن تصویر توسکستان ماست. جنگل های زیبا که در حال سوختن هست. نه فرهنگ سازی داریم نه برخوردی درحد مجازات بازدارنده دوستان من برادران دکتر نوشک از روز اول پای کار خاموش کردن آتش هستند

دوستان بسیاری شبانه روز درحال انجام این کاربنه الله این عدالت نیست اینطور بعضیا هرکاری دلشان می خواهد می کنند مسئولیت اجتماعی در کشور ما جایی نداره آتش روشن کردن در جنگل باید ممنوع شود تعداد جنگلبانان باید خیلی بیشتر شود کرور کرور استخدا می در انواع مراکز دولتی انجام می شود که با یک سوم این میزان هم می شود کارها را انجام داد اما به جنگلبانی ومحیط بائی که می رسد کمبود منابع وبودجه و... پول هست مدیریت نیست ماخشکسالی عقل واندیشه داریم وسعت جنگل های هیرکانی که حافظ حیات ما اب وخاک ملست طی ۴ دهه به نصف رسیده با همین سرعت تخریب تقریبا مازنداران وگلستان وگیلان به کویر تبدیل خواهد شد این جنگل ها ذخایر آب کشور هستند به همراه جنگل های زاگرس سلام متاسفانه آتش هنوز خاموش نشده به جاهای دیگه هم سرایت کرده

تیتیر اول روزنامه وزین گلشن مهر امروز وگزارش تنظیم شده براساس سخنان آقای دکتر محمدیان، نظر مرا جلب کرد.شخصا بیش از ۵ سال در اهواز وملت کوتاهی در زابل مسئولیت مدیریت واجرای تثبیت شن ومالچ پاشی را داشته ام.تلاش برای باز گرداندن عرصه های طبیعی تخریب شده از اولین سالهای تشکیل اداره جنگلبانی سابق -ادارات منابع طبیعی با ساختار موجود- یکی از مهمترین وظایف این اداره محسوب میشده وحقیقتا آنچه اکنون داریم برآیند مثبت همین دلبستگی وعمل به وظیفه بوده است اگرچه در مقاطعی انتقادهای اصولی هم به عمل مجموعه وارد است. متاسفانه در میان کارشناسان یکجا نشین و تداری نه فنی وفعال در عرصه منابع طبیعی ومحیط زیست نسبت به آب وهوای خوش و سرسبز استان گلستان یک پیشلآوری وجود دارد که گلستان را بسیار آباد و سرسبز وبدون هیچ گونه مشکل زیست محیطی مینند. اما گلستان در همه عرصه ها چه مراتع و دیمزارهای شمال وچه جنگلها وبوته زارها و در شمال شر وشرق استان ونیز تالابها و...داری کمبودهایی است که در سه ده ی اخیر بیشتر رخ نموده وقابل دید شده است. آنچه مهم است باید کاری کرد برای کند وسپس متوقف کردن روند تخریب ودر همانحال باز سازی ویکم به بازگشت عرصه ها به دلمان مادرطبیعت. واین کار با آمایش کل استان ودر کنار هم نهان تمامی مشکلات وعنایت وبژه علمی به چگونگی ارتباط آنها باهم میسر خواهد شد. باید دایانان دلسوز پی این

کار باشند وکار برنامه مدون ومورد تایید کارشناسی و مصوب داشته باشد وبا تغییر مدیری موثر برنامه واجرای آن تغییر نکند. پیوسته پویا وشادمان باشید بالاحترام -داوریان

مهمتر اینکه اصلا کشت نکنیم اگر کشت نمی کردیم تو این ۲۰ سال اخیر الان وضعیت اب وخاک مان بهتر بود برای تولید یک علد گوجه فرنگی هندوانه ویک کیلو برنج چقدر اب مصرف میشه ؟ توجیه اقتصادی وعقلی نداره منتهی سیاست گدایروزی حاکمیت اجازه توقف سیاست ها وتغییر نمیده

با درود وسپاس خدمت آقای مهندس اسدی عنوان کلیبی وسیار مهمی است. این روش ابتدا توسط مرتع داران وکشاورزان بزرگ امریکا که به طور تجربی، به نتایج کاملا برجسته ای دست یافته بودند به مقامات مسئول ایالتی ونهایتا به کنکره ارجاع داده شد. در خوزستان در دهه ۵۰ مشاهده کردم که کشاورزان برای کشت گندم ابتدا بذر رابر بستر می پاشیلند وپاز از آن با دیسک های بشقابیی خاک را حد اکثر در عمق ۱۰سانتیمتر خراش میدانند. این ایده دوری از شخم عمیق وبرگردان خاک و... دقیقا فقیر وناتوان شدن خاک (درمعنای علمی وفنی آن) را در پی دارد. متاسفانه هنوز بسیاری از کشاورزان ما، هم کاه وکلش باقیمانده در زمین را آتش میزنند وهم با شخم عمیق تن خاک را میفرسایند.

درد مروری خوب و تلذراتی شایسته بود بر آنچه در این سالهای گاه بسیار سخت، بر پیکره دانش ودانشجو ودانشگاه وجامعه گذشت. و امید است که مسئولین از آن دست آوردها برای کره گشایی و ایجاد تفاهم و برادری بهره جویند. ما مردم ایران شایسته داشتن بهترین های عالمیم. قلمتان پیوسته ونوسا وپویا و خوش نویس باد! تندرست و شاد بمانید، به امید خدای یگانه.

سلام ودرد ودرود دراستای مطالب ارزشمندمهندس لطفی لازم است نگاه وبژه برای مبارزه باپاییده آتش سوزی درجنگلهاخصوصامیراث کهن هیرکان داشته باشیم. تجربه نشان داده است درمواقع خشکسالی وقطع نزولات آسمانی درفصل برگ ریزان شرایط برای آتش سوزی واتش افروزی فراهم است درنتیجه دستگاههای متولی براساس وظیفه سازمانی وقانونی تازمانیکه وضع اضطراری حاکم است بایدآماده باش صدرصدباشند و عملیات پایش وبویش راقبل از هرگونه جرقه ویا آتش سوزی اجراکنند چراکه درصورت شعله وروشن آتش مهاران با امکانات محدود وسیار دشوار ودرصورت اتفاع خسارت جبران ناپذیری ببار خواهد آوردنمو نه اش آتش سوزی سال ۱۳۹۹ از ۲۸آبایمه ازشرق استان گلستان تاجنگلهای گیلان جهنمی آرائش بخش وسیعی ازجنگلها راطعمه حریق کرد ورنهایت بارش باران درسوم دیماه همان سال به بحران خاتمه داده ولطف بارینتعالی مشمول بنده گان خطاکارشد

با سلام مقاله چالش های توسعه متوازن کلا کلیشه ایست و هیچ سنخیتی با زیرساختهای کشور ندارد مثلا کشاورزی دقیق چیست؟ به جای آن نویسنده که خود کارشناس کشاورزیست بنویسد کشاورزی حفاظتی که قابل دسترسی و پیاده شدن است و در حال حاضر گروهی از کشاورزان استفاده می کنند.

برای خلیج گرگان و پتروشیمی کاری نمی شود کرد. چون آب دریای خزر بیشترین ولیستگی به ورودی رود ولگا در روسیه دارد. و پتروشیمی گلستان اولاً سرمایه گذاری توجیه اقتصادی ندارد. در ثانی در تأمین گاز با مشکل مواجه هستیم. اشتباه را هر کجا جلوگیری کنید سود کردید

صحبت های شهید قندهاری چقدر عالی و کارشناسی خداوند رحمت فرماید و با صالحین محشور گرداند.

استان شدن همان ورشد و پیشرفت غربیه ها و غربتی ها و سرکوب ملایم بومی ها همان. کاش هیچوقت از مازندران جدا نشده بودیم



صداهای برتر اما پنهان از گوش جامعه



محمود شفیعی

وقتی در یک موسسه تحقیقاتی درباره تاریخ اسلام کار می کردم، با خواندن تعدادی از کتاب های کلاسیک تاریخ اسلام این تصور به من دست داد که غیر از حاکمان و اقدامات جنگی-تهاجمی آنها بر ضد دشمنان داخلی و خارجی خود، گویی در جوامع اسلامی هیچ خبری نبوده است. وقتی تاریخ طبری، الکامل فی التاریخ، مروج الذهب، فتوح البلدان، تاریخ ابن خیاط و منابع مهم تاریخ اسلام را مطالعه می کنی، متوجه می شوی که فقط خلفا و سلاطین اند که در این جوامع زیسته اند. در واقع، با خواندن این کتاب ها نمی توان باور کرد اساسا در میان مسلمانان جامعه ای وجود داشته است. آنچه باورپذیر می گردد این است که گویی اجتماع در اراده حکومت ادغام شده است. امروز هم، ما وقتی به شکل غیر رسمی از ظرفیت بی نظیر انسانی جامعه خودمان خبردار می شویم،

که چه اندیشمندان بزرگی و متفکران ارزشمندی در بسیاری از حوزه های اقتصادی، اجتماعی، سیاسی، جامعه شناختی، فرهنگی، روانشناختی، حقوقی، فلسفی، الهیاتی و دیگر دانش های رایج را در خود جای داده است، حیرت زده می شویم؛ اما صد دریغ که کمتر و شاید اصلا صدای این نیروی بزرگ انسانی به گوش عموم مردم از رسانه ملی نمی رسد. چقدر زجر آور است که کلیشه های جمع محدودی صداها بار در فضای عمومی منتشر شود و جامعه خواسته یا ناخواسته گوششان بدهکار شنیدن صدای این گروه همیشه در صحنه باشد؛ اما اندیشه های فاخر در بسیاری از حوزه های زندگی، به گوش مردمان نرسد! اگر بناست گفت و شنود خاستگاه آگاهی بیشتر، رشد همه جانبه شخصیت انسان ها، همنشین سازی ایمان ورزی با تفکر و تدبیر، افزایش صلح

و آزادی، و گسترش انس و الفت در جامعه قرار گیرد، با خفتن صدای اندیشه های گوناگون و شنیدن پیوسته یک صدای همیشه تکراری، نه تنها چنین هدفی به چنگ نمی آید که زمینه مرگ اندیشه ها و افسرده شدن روان ها فراهم می گردد.

استاد علوم سیاسی



تصویب بالاترین حداقل دستمزد کارگران با هماهنگی دولت و تشکرها



مدیرکل سازمان های کارگری و کارفرمایی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی از تصویب بالاترین میزان حداقل دستمزد در دولت چهاردهم در یکسال اخیر برای نخستین بار خبر داد و گفت: این اقدام، نتیجه هماهنگی میان وزارتخانه و سایر نهادهای ذی ربط است. حمیدرضا پناه در نشست با تشکلهای کارگری و کارفرمایی استان گلستان در پاسخ به سوال یکی از نمایندگان کارگری در خصوص دستمزد کارگران، اظهار کرد: برای نخستین بار در دولت، با هماهنگی مقامات وزارتخانه حداقل دستمزد کارگران بدون حاشیه و بالاتر از نرخ تورم تصویب شد که این اقدام گامی ارزشمند در راستای بهبود معیشت کارگران است. وی همچنین با اشاره به نقش مهم مشارکت تشکلهای کارگری و کارفرمایی در فرآیند تصمیم گیری، گفت: گفت وگویی اجتماعی باید تقویت شود. انجمن ها، کانون ها و شوراهای عالی باید پیش از طرح موضوعات در شورای عالی کار، با همفکری و تعامل، نظرات خود را ارائه دهند. وی با بیان این که برخی آیین نامه ها نیازمند اصلاح و بازنگری هستند، از نمایندگان تشکلهای خواست تا با نمایندگان مجلس وارد گفت وگو شوند و در فرآیند اصلاح قوانین مشارکت فعال تری داشته باشند. مدیرکل سازمان های کارگری و کارفرمایی همچنین به موضوع بیمه تکمیلی کارگران اشاره کرد و از پیگیری های انجام شده توسط وزارتخانه برای بازگشت این خدمات به کارگران خبر داد. پناه بر اهمیت آموزش و نقش تشکلهای ارتقای فرهنگ کار تاکید کرد و افزود: نمایندگان تشکلهایی که

و رفاه اجتماعی با تاکید بر اهمیت گفت وگویی اجتماعی و تعامل میان شرکای اجتماعی، افزود: هر جا که تعامل و تفاهم میان کارگر و کارفرما شکل گرفته، شاهد کاهش اختلافات و افزایش بهره وری بوده ایم. دولت نقش نظارتی و داور دارد، ولی اصل کار بر دوش شماسست و شما صدای جامعه کارگری و کارفرمایی هستید و باید شنیده شوید. پناه همچنین به ضرورت تشکیل کمیته های حفاظت فنی و ایمنی در کارگاه ها اشاره کرد و افزود:

توان تدریس دارند، باید در فرآیند آموزش مشارکت کنند تا تجربه های میدانی به نسل جدید منتقل شود. وی در خصوص حل مشکلات پوشش بیمه ساختمانی کارگران نیز گفت: در این خصوص علاوه بر ۲ نشست با سازمان تامین اجتماعی، مکاتبات زیاد از جمله کمیسیون های عمران، اجتماعی، اقتصادی و بودجه در مجلس شورای اسلامی شده تا تامین اعتبار برای پوشش این قشر صورت گیرد. مدیرکل سازمان های کارگری و کارفرمایی وزارت تعاون، کار

آگهی مزایده عمومی



شهرداری گرگان با استناد به ماده ۳۰ آیین نامه معاملات شهرداری ها در نظر دارد

نسبت به واگذاری اخذ عوارض خودرو شهرداری گرگان در مرکز تعویض پلاک استان واقع در انجیراب بر مبنای درصدی از کارمزد از محل عوارض دریافتی بصورت یکساله از طریق مزایده عمومی به دفاتر پیشخوان دولت واگذار نماید، لذا دفا تر واجد شرایط می توانند از تاریخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۲ لغایت پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۰۶ به سامانه ستاد به نشانی اینترنتی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

تلفن تماس امور قراردادها: ۰۱۷۳۲۲۴۰۷۵۲

مجید طاهری - شهردار گرگان - شناسه آگهی ۲۰۷۰۵۵۲

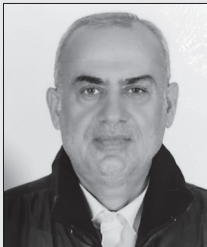
گلشن مهر

۰۱۷۳۲۲۴۴۳۰۲

۰۱۷۳۲۲۴۱۱۹۵

«

نوشدارو بعد از مرگ



محمدرضا ایزد

بعدِ درمان چه افسوس و چه آه؟

پیش ازآن بایست این دود سیاه

پس از گرفتارشدن، دریغ خوردن و آه حسرت و تاسف خوردن چه فایده‌ای دارد؟ این دود سیاه یعنی آه حسرت کشیدن و تاسف خوردن باید پیش از گرفتار آمدن باشد. قبل از هرکاری اندیشه و عاقبت کار را بسنج و غیر عقلانی تصمیم نگیر تا بعداً پشیمان

نشوی. با دیگران مشورت کن و از تجارب آنها استفاده کن و نکات مثبت و منفی آن را بررسی کن و سپس عمل کن. گز نکرده، قیچی نزن و متر نکرده قرارداد ننویس تا بعد، حسرت و آه نکشی، چون فایده ندارد.

آن زمان که حرص جنبید و هوس

آن زمان می گو که ای فریاد رس

آن هنگام حرص و هوای نفس به فعالیت می افتد در آن وقت است که باید بگویی: ای خداوند فریادرس به فریادم برس.

کان زمان پیش از خرابی بصره است

بوک بصره وا رَهد هم زانْ شکست

زیرا آن زمان وقتی است که هنوز بصره ویران نشده است شاید که بصره از ویرانی و انهدام نجات پیدا کند.

فَخ عَلَيَّ قَبيل مَوْتی و اعتفِر

لَا تُنَح لي بَعْد مَوْتی واصطبر

پیش از مرگم برمن گریه و شیون سر ده و خاک برسرت کن. دیگر بعد از مرگم گریه مکن و صبر پیشه کن.

آن زمان که دیو می شد راهزن

آن زمان بایست یاسین خواندن

در آن وقت که شیطان تورا گمراه می کرد، می بایست سوره یس می خواندی

پیش از آنک اشکسته گردد کاروان

آن زمان چو یک بز ای پاسبان

ای نگهبان، پیش از آنکه کاروان به تاراج رود و شکسته شود طبل و نقره بز. بعد از اینکه راهزنان آمدند و دارایی و اثاثیه گران قیمت کاروانیان رابه غارت بردند، بر طبل و نقره زدن و سر و صدا راه انداختن چه فایده ای دارد؟ مولانا در ادامه این نکته، داستان کوتاهی را ذکر می کند.

پاسبانی خُفت، دزد اسباب بُرد

رخت‌ها زیر هر خاکی فشرد

نگهبانی که مامور حفاظت از یک کاروان بود،

خوابش برد و دزدان آمدند و اسباب و اثاث اهل کاروان را دزدیدند و زیر خاک مدفون کردند. یعنی اثاث و متاع آنان را درجایی مطمئن پنهان کردند.

روز شد، بیدارشد آن کاروان

دید رفته رخت و سیم اشتراش

روز که شد، اهل کاروان بیدار شدند و دیدند که اثاث و زر و سیم شتران از دست رفته است. یعنی دار و ندارشان را دزد برده است.

پس بدو گفتند: ای حارس بگو

که چه شد این رخت و این اسباب کو؟

کاروانیان گفتند: ای نگهبان بگو چه بلایی بر سر اموال ما آمده است؟ اثاث و اسباب ما کجاست؟

گفت: دزدان آمدند اندر نقاب

رخت‌ها بردند از پیشم شتاب

نگهبان گفت: دزدان نقابدار ناگهان آمدند و با شتاب، اثاث و اسباب شما را از جلو چشم من برداشتند و رفتند.

قوم گفتندش که: ای چون تلْ ریگ

پس چه می کردی؟ که ای ای مرده ریگ؟

کاروانیان گفتند: ای بی خاصیت، پس تو دیشب چه کاره بودی؟ ای حقیر اصلاً تو چه کاره ای؟

گفت: من یک کس بُدم، ایشان گروه

با سلاح و با شجاعت با شکوه

نگهبان گفت: من یک نفر بودم و آنان گروهی مسلح و دلاور و با هیبت بودند.

گفت: اگر در جنگ کم بودت امید

نعره ای زن کای کریمان بر جهید

کاروانیان گفتند: اگر در غلبه بر آنان امید کم بود، لااقل فریادی می زدی و می گفتی: ای جوانمردان بر خیزید.

گفت: آن دم کارد نمودند و تیغ

که خُش، ورنه کشمیت بی دریغ

نگهبان گفت: گروه دزدان وقتی دیدند می خواهم داد و قال راه بیندازم دشنه و شمشیر نشانم دادند که یعنی خاموش باش، والا بی هیچ ملاحظه‌ای تو را می کشیم.

آن زمان از ترس بستم من دهان

این زمان هیهای و فریاد و فغان

در آن وقت از شدت ترس ساکت شدم ولی الان می توانم داد و قال راه بیندازم.

آن زمان بست آن دَمَم که دَم زَم

این زمان چندان که خواهی هی کنم

در آن زمانی دزدان چنان نَفسم را بریده بودند که حتی نمی توانستم نفس بکشم اما اینکه هر چه دل تان بخواهد داد و قال می کنم!

چون که عمرت بُرد دیو فاضحه

بی نمک باشد اَعُوذُ و فاتحه

وقتی که شیطان رسواکننده، عمرت را تباه کرد به خدا پناه بردن و فاتحه قرائت کردن بی مزه است. یک عمر در اختیار شیطان بودی و انواع معصیت‌ها و نافرمانی‌ها را انجام دادی و هرچه نفس اماره‌ات فرمان داد مرتکب شدی و عمرت را تباه کردی و هدر دادی، حالا چه فایده که به لفظ میگی به خدا پناه می برم و یا فاتحه قرائت می کنی؟ به عبارتی پیش از آنکه با تحریکات شیطانی عمر عزیزت را در راه شهوات تباه کنی، به رِسَمان الهی و حقایق وحیانی پناه ببر و خود را بر مبنای آن تربیت کن والا وقتی شیطان نقد عمرت را به باد فنا داد و کار از کار گذشت دیگر روی آوردنت بدین سوی تلاشی بی مزه و بی نمک خواهد بود، بدان هدف غائی از قرائت و تلاوت قرآن، اصلاح و تهذیب نفس و تحکیم بنیادهای اخلاق حسنه است والا روا نیست که آیات قرآنی را به مرتبه اوراد و اذکار لسانی تنزل داد و از آن منظوره‌های دیگر جست.

«آگهی ثبتی

آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون وماده ۱۱۳ آیین نامه اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵۰۵۰۴۶۰۳۱۲۰۰۸۰۰۰۷۹۳ تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۰۶ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق‌قلا پرونده کلاسه ۱۴۰۴/۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۰۳۰۱ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی خانم جمیله قول فرزند بگ محمد شماره شناسنامه ۷۱ کدملی ۶۲۸۹۹۷۳۹۹۱ صادره گمیشان در شش‌دانگ یک قطعه زمین با بنای اجدائی به مساحت ۲۳۱.۹۵ مترمربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره سه اصلی واقع در آق قلا، اراضی قریه کسلخه، بخش ۷ حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونویث به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۲۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: یکشنبه ۱۴۰۴/۱۰/۰۷ مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا- م الف: ۱۰۵۰

آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون وماده ۱۱۳ آیین نامه اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵۰۵۷۴۶۰۳۱۲۰۰۸۰۰۰۵۷۷ تاریخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۰ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان

آق قلا پرونده کلاسه ۱۴۰۴/۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۰۷۹۳ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی قربان محمدحسین قاسمی فرزند قول محمد شماره شناسنامه ۱۹۶۲ کدملی ۴۹۷۹۵۸۶۷۴۰ صادره آق قلا در شش‌دانگ یک قطعه زمین با بنای اجدائی به مساحت ۵۵۴.۳۷ مترمربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۵ اصلی واقع در آق قلا، اراضی قریه محمدآلق، بخش ۱۳ حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونویث به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۲۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: یکشنبه ۱۴۰۴/۱۰/۰۷ مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا- م الف: ۱۰۵۵

آگهی تحدید حدود اختصاصی

تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی مساحت ۹۳۲۱ مترمربع دارای پلاک ثبتی شماره ۲۲۰ فرعی از ۱۳ اصلی واقع در اراضی یلمه سالیان بخش ۱۲ ثبت آق قلا ملکی اسماعیل گری فرزند اراز مراد باسناد تبصره ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی در ساعت ۸:۳۰ صبح روز یکشنبه مورخه ۱۴۰۴/۱۰/۱۴ در محل وقوع ملک واقع در اراضی یلمه سالیان، شهر آق قلا، روستای گری دوجی ضلع شمالی روستا به عمل خواهد آمد. (چنانچه روز تحدید حدود به هر دلیلی از سوی دولت محترم تعطیل رسمی اعلام گردید عملیات تحدید در ساعت مقرر، روز بعد تعطیلی یا تعطیلات انجام خواهد شد.) از این رو چنانچه مجاوری نسبت به تحدید حدود یا حقوق ارتفاقی حقّی بر خود قائل است می تواند از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود تا (۳۰) سی روز اعتراض خود را کتبا به ذکر شماره پلاک ثبتی به اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا تسلیم نموده و علاوه بر این رو چنانچه مجاوری نسبت به تحدید حدود یا حقوق ارتفاقی حقّی بر خود قائل است می تواند از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود تا (۳۰) سی روز اعتراض خود را کتبا به ذکر شماره پلاک ثبتی به اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا تسلیم نموده و علاوه

بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید. در غیر این صورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند به دادگاه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. تاریخ انتشار: شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۲۲ مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا- م الف: ۱۰۵۴

آگهی تحدید حدود اختصاصی

تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی مساحت ۲۴۸۲۶۸۴ مترمربع دارای پلاک ثبتی شماره ۲۱۹ فرعی از ۱۳ اصلی واقع در اراضی یلمه سالیان بخش ۱۲ ثبت آق قلا ملکی اسماعیل گری فرزند اراز مراد باسناد تبصره ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی در ساعت ۸ صبح روز یکشنبه مورخه ۱۴۰۴/۱۰/۱۴ در محل وقوع ملک واقع در اراضی یلمه سالیان، شهر آق قلا، روستای گری دوجی ضلع شمالی روستا به عمل خواهد آمد. (چنانچه روز تحدید حدود به هر دلیلی از سوی دولت محترم تعطیل رسمی اعلام گردید عملیات تحدید در ساعت مقرر، روز بعد تعطیلی یا تعطیلات انجام خواهد شد.) از این رو چنانچه مجاوری نسبت به تحدید حدود یا حقوق ارتفاقی حقّی بر خود قائل است می تواند از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود تا (۳۰) سی روز اعتراض خود را کتبا به ذکر شماره پلاک ثبتی به اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید. در غیر این صورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند به دادگاه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. تاریخ انتشار: شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۲۲ مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلام الف: ۱۰۵۳

دعوت به همکاری

شرکت سلامت اندیشان صنعت نارین

به یک نفر نیروی کار با مدرک

کارشناسی ارشد شیمی نیازمند است.

شماره تماس: ۰۹۳۰۰۷۱۷۵۶۳

آگهی فقدان مدرک تحصیلی

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب امیررضا نجاتی نمینی فرزند صفر به شماره شناسنامه ۶۳۶۳ صادره از تهران

در مقطع کارشناسی رشته عمران-عمران صادره از واحد دانشگاهی گرگان با شماره مفقود گردیده است

و فاقد اعتبار می باشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان به نشانی

گرگان- شهرک شهریار- شهریار ۲۴- بلوار نیایش- بلوار دانشجو- دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان ارسال نماید.

از باورهای غلط تا واقعیت علمی؛

آیا کاشت مو واقعا راه حل نهایی است

در سال‌های اخیر، کاشت مو از یک عمل زیبایی لوکس به یک «نیز درمانی» برای میلیون‌ها نفر تبدیل شده است. این نیاز معمولاً زمانی احساس می‌شود که ریزش مو به تدریج اعتمادبه‌نفس ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در حال حاضر، تبلیغات جذاب و وعده‌های عجیب ذهن بسیاری را مشغول کرده، اما واقعیت این است که کاشت مو باید به عنوان آخرین راه‌حل در نظر گرفته شود نه اولین انتخاب. به گزارش ایران‌زندگی، این گزارش می‌خواهد دقیقاً همان فاصله میان «باورهای رایج» و «واقعیت علمی» را پر کند؛ فاصله‌ای که اگر جدی گرفته نشود، نه تنها هزینه‌های مالی و روحی سنگینی به همراه دارد، بلکه ممکن است حتی فرصت درمان صحیح را هم از بین ببرد. برای همین سرآغاز یکی از متخصصان شناخته‌شده این حوزه رفته‌ایم تا بدون اغراق و بدون تبلیغ، از زبان یک پزشک خبره بدانیم که چه زمانی کاشت مو واقعاً ضروری می‌شود، چه زمانی نباید به سرآغاز آن رفت و چه معیارهایی موفقیت این عمل را تضمین می‌کند. در ادامه، گفت‌وگوی خبرنگار ایران‌زندگی با دکتر سمیه زمانی‌نیا، متخصص پوست و مو و جراح انواع کاشت، مسیر شما را در میان این حجم از اطلاعات درست و غلط روشن‌تر می‌کند.

چه زمانی ریزش مو به مرحله‌ای می‌رسد که کاشت مو تنها گزینه درمانی است؟

متخصص پوست و مو و جراح انواع کاشت می‌گوید: کاشت مو زمانی ضروری می‌شود که فولیکول‌های مو یا همان ریشه‌ها حالت مینیاتوری پیدا کنند، بسیار کوچک شوند و دیگر قابل برگشت نباشند. یعنی هرچقدر درمان دارویی یا هورمونی انجام دهیم، دیگر این فولیکول‌ها بازسازی نمی‌شوند. فولیکول‌هایی که مینیاتوری شده و حالت کرکی و نازک پیدا کرده‌اند، دیگر به حالت اولیه خود بر نمی‌گردند و ضخیم نمی‌شوند. این یعنی تخریب کامل صورت گرفته و ریشه‌ها ملت‌هاست از بین رفته‌اند. در ریزش موی با الگوی آندروژنیک که ناشی از هورمون مردانه تستوسترون و متابولیت آن دی‌هیدروتستوسترون (DHT) است، ابتدا موها کوچک می‌شوند و حالت مینیاتوری پیدا می‌کنند و در نهایت دیگر رشد نمی‌کنند و فولیکول به طور کامل تخریب می‌شود. در این موارد هرچقدر هم از داروهای هورمونی استفاده کنیم، برگشت مو امکان‌پذیر نیست و تنها راه‌کار، کاشت مو است.

معیار علمی برای تشخیص اینکه فرد به کاشت مو نیاز دارد چیست؟

زمانی نیا ادامه می‌دهد: اگر قطر ساقه مو کمتر از ۱۵ میکرومتر شود و مو حالت کرکی پیدا کند، می‌توان کاشت مو را انجام داد و این موهای کرکی را در نظر نگرفت. برای تصمیم‌گیری درباره تراکم مو، تعداد ریشه‌ها در یک سانتی‌متر مربع باید بررسی شود؛ اگر کمتر از ۲۰ دانه باشد، شرایط کاشت فراهم است. ریزش روزانه ۱۰۰ تار مو، در شرایط طبیعی نرمال است، به شرطی که به تدریج جایگزین شود. اما اگر ریشه‌ها بعد از ریزش مجدداً رشد نکنند، باعث خلوتی موها می‌شود و ادامه این روند، نیاز به کاشت مو را ضروری می‌کند. باید توجه داشت که برخی بیماری‌ها باعث تخریب دائمی ریشه‌ها می‌شوند و ریزش مو به صورت اسکار ایجاد می‌کنند. اسکار به معنای ایجاد ناحیه فیبریوزی روی پوست است که دیگر مو روی آن رشد نمی‌کند. لیکن پلان، سوختگی‌های درجه سه، تروما یا ضربه‌های شدید و کندگی گروهی فولیکول‌ها باعث این نوع ریزش می‌شوند. برخی بیماری‌های التهابی یا خودایمنی مانند لوپوس دیسکوئید نیز باعث می‌شوند ریشه موها دیگر رشد نکنند. در این موارد کاشت مو تنها زمانی موفق خواهد بود که دوره التهابی بیماری به پایان رسیده و فرد در فاز رومیشن یا خاموشی قرار داشته باشد. در این شرایط می‌توان روی ناحیه آسیب‌دیده کاشت مو انجام داد.

چه کسانی کاندیدای مناسب کاشت مو هستند؟

متخصص پوست و مو و جراح انواع کاشت اظهار داشت: برای اینکه افراد کاندید مناسب کاشت مو باشند، باید چند مورد اصلی در آن‌ها رعایت شود. اول اینکه بانک موی کافی داشته باشند. منظور از بانک مو، ناحیه دهانه یا پشت سر است که موهای دائمی و مقاوم به ریزش در آن قرار دارند. معمولاً در هر سانتی‌متر مربع ناحیه دهانه باید حدود ۸۰ تا ۱۰۰ ریشه مو وجود داشته باشد. اگر بانک مو ضعیف باشد، یعنی تعداد موها خیلی کم باشد یا موها نازک باشند، نتیجه کاشت مناسب نخواهد بود. تعداد موهای موجود در پشت سر باید با منطقه خالی که قرار است کاشت شود تناسب داشته باشد. اگر منطقه خالی پوست سر بسیار وسیع باشد و تعداد موهای قابل برداشت کم باشد، حتی اگر موها ضخیم باشند، ناحیه کاشته‌شده ظاهر مناسبی پیدا نمی‌کند. در این شرایط، در حقیقت کاشت نکردن بهتر از کاشت کردن است.

چه افرادی نباید کاشت مو انجام دهند؟

وی تصریح کرد: افرادی که ریزش مو پایدار و فعال دارند، نباید کاشت مو انجام دهند. برای مثال، فردی که از ۱۹ یا ۲۰ سالگی ریزش مو داشته و هنوز ریزش مو فعال است، نمی‌تواند به سرعت کاشت انجام دهد. در این افراد بانک موی دائم هنوز مشخص نشده و باید چند سال صبر کرد. افرادی که ریزش مو فعال دارند، به ویژه زیر ۲۵ سال، باید قبل از کاشت مو صبر کنند تا وضعیت

کاشت مو

تخمان پلی کیستیک (PCOS) هم می‌تواند ریزش مو به سبک آندروژنیک ایجاد کند و قبل از کاشت نیاز به درمان دارویی دارد. کلیه اختلالات هورمونی یا کمبودهای تغذیه‌ای با درمان مناسب قابل مدیریت هستند و می‌توانند ریزش مو را قبل و بعد از کاشت کاهش دهند.

دوران نقاهت و مراقبت بعد از کاشت معمولاً چقدر طول می‌کشد؟

دکتر زمانی ادامه داد: دوران نقاهت معمولاً حدود دو روز طول می‌کشد. در روز اول و دوم، التهاب و قرمزی در ناحیه پوست سر طبیعی است و ممکن است پشت سر درد مختصری احساس شود که همه این‌ها با دارو قابل کنترل است. ما علاوه بر آنتی‌بیوتیک و داروهای ضدالتهاب وریلی که در روز کاشت تجویز می‌کنیم، تا سه روز بعد از عمل نیز داروهای برای پیشگیری از عفونت به بیماران ارائه می‌دهیم. در این مدت، توم خفیفی در پیشانی و اطراف چشم ممکن است ایجاد شود که به تدریج از طریق عروق لنفاوی صورت و کلیه دفع می‌شود. ممکن است پوست پشت سر در ناحیه برداشت یا جلوی سر تا چند روز بی‌حس باشد؛ این وضعیت به دلیل التهاب اعصاب سطحی است و به تدریج حس پوست بازمی‌گردد. در این مدت پوست‌ریزی طبیعی است و باید پوست‌ها به آرامی شسته شوند تا آسیدی به ریشه مو وارد نشود. از هفته دوم تا سوم، فاز ریزش مو شروع می‌شود؛ یعنی ریشه‌ها به صورت شوکی وارد فاز ریزش می‌شوند که حدود ۶ تا ۸ ماه ادامه دارد. از ماه ششم، موها دوباره شروع به رشد می‌کنند و از ماه هشتم ضخیم‌تر می‌شوند. نتیجه نهایی کاشت مو معمولاً یک سال پس از عمل قابل مشاهده است.

چه کارهایی را نباید در روزها و هفته‌های اول بعد از کاشت مو انجام داد؟

وی افزود: برای کسب بهترین نتیجه، بیماران باید ۲ تا ۳ هفته از ورزش‌های سنگین خودداری کنند و شنا، استخر، سونا و جکوزی را ۳ تا ۴ هفته به تعویق بیندازند. مواجهه با نور مستقیم آفتاب شدید یا حرارت زیاد نیز باید تا یک ماه محدود شود و مصرف سیگار، قلیان و الکل حداقل تا ۲ تا ۳ ماه پس از کاشت ممنوع است. در این مدت نباید روی ناحیه پیوند فشار وارد شود و خوابیدن روی آن ممنوع است. شستشو باید به اندازه اصولی انجام شود؛ شستشوی خیلی پر فشار یا ناکافی هر دو آسیب‌زا هستند. پوسته‌هایی که روی پوست ایجاد می‌شوند نباید دستکاری یا کنده شوند. تا روز چهاردهم، شستشوی خاصی انجام می‌شود که در آن پوسته‌ها به آرامی و بدون آسیب از ساقه مو جدا می‌شوند. قرار گرفتن موها در محیط مرطوب باعث می‌شود این پوسته‌ها به طور طبیعی شل شده و با یک شستشوی ساده جدا شوند، بدون اینکه به ریشه‌ها آسیبی وارد شود.

چگونه باید از عفونت و ریزش مجدد موهای کاشته‌شده جلوگیری کنیم؟

متخصص پوست و مو اظهار داشت: برای جلوگیری از عفونت، آنتی‌بیوتیک‌هایی که تا سه روز بعد از کاشت تجویز می‌کنیم باید به‌طور کامل مصرف شوند و بیماران نباید در این مدت در محیط‌های آلوده حضور پیدا کنند؛ زیرا زخم‌های روی سر و پشت سر هنوز مستعد عفونت هستند. شستشوی موها باید با شامپوهای ملایم و روش صحیح انجام شود. استفاده از شامپوهای خشن یا شامپو بچه توصیه می‌شود و بیماران نباید روش‌های شستشوی شدید یا خودسرانه را به کار ببرند. در صورت چربی زیاد پوست سر، درمان آن باید تحت نظر پزشک، به صورت خوراکی یا موضعی انجام شود تا کنترل شود. می‌توانیم از داروهای کمکی مانند دو تاستراید استفاده کنیم، اما حتماً باید توسط پزشک تجویز شوند و پس از دو تا ۶ ماه به تدریج قطع شوند. کاشت مو به خوبی خود نیاز به داروی مداوم ندارد و فقط در صورت سوءتغذیه و ویتامین‌های لازم برای رشد مو توصیه می‌شود. همچنین لیزر کم‌توان یا کلد پلاسما (Cold Plasma) با فاصله بعد از کاشت، حتی در ناحیه برداشت، باعث کاهش زمان بهبودی زخم‌ها و ضد عفونی کامل پوست می‌شود و نتیجه بهتری در زمان کوتاه‌تر حاصل می‌کند. ما بعد از هر کاشت، کلد پلاسما را برای ناحیه پیوند انجام می‌دهیم که اثر آن بسیار مؤثر است.

آیا کاشت مو واقعاً دائمی است یا بعد از چند سال دوباره نیاز به ترمیم دارد؟

دکتر زمانی نیا در پایان تأکید کرد: برای آنکه نتیجه کاشت مو واقعاً دائمی باشد، لازم است فرد هنگام انجام عمل در فاز ریزش فعال نباشد. ریزش مو باید تثبیت شده باشد و سن فرد نیز بهتر است بالای ۲۷ سال باشد. آنچه کاشت مو را ماندگار می‌کند، ماهیت ژنتیکی بانک مو است؛ موهای ناحیه پشت سر نسبت به هورمون تستوسترون مقاومند و حتی در صورت وجود این هورمون، دچار ریزش نمی‌شوند. بنابراین هر جا که پیوند شوند همین ویژگی را حفظ می‌کنند و پایدار می‌مانند. تنها مواردی که ممکن است در آینده به ریزش منجر شود، مشکلات هورمونی خاص، سوء تغذیه یا کمبود برخی ویتامین‌هاست. در چنین شرایطی حتی موی طبیعی هم آسیب می‌بیند. در برخی افراد که موهای خوششان بسیار نازک و ضعیف است، گاهی از تثبیت‌کننده‌ها یا داروهای کمک‌کننده مانند دو تاستراید یا ماینوکسیدیل استفاده می‌کنیم.

یا قند خون بالا کنترل شوند. برخی داروها نیز باعث نازکی و ریزش مو می‌شوند، مانند داروهای اعصاب و روان، راکوتان (اسید رتینوئیک با دوز بالا) برای درمان آکنه، داروهای فشار خون و داروهای دیابت. رعایت اصول بهداشتی بعد از عمل نیز برای موفقیت کاشت ضروری است.

آیا نوع پوست سر یا ضخامت موها در موفقیت کاشت تأثیر دارد؟

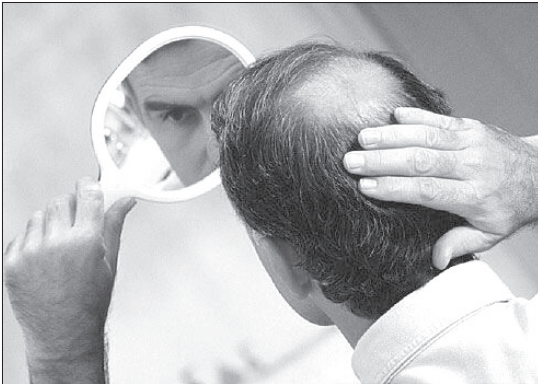
دکتر زمانی نیا تأکید کرد: پوست‌های بسیار چرب ممکن است بعد از کاشت مو دچار فولیکولیت شوند، بنابراین مراقبت‌های بعد از پیوند برای این افراد باید بیشتر باشد. حتی پیش از شروع کاشت، می‌توان با داروهای در دوز پایین، چربی پوست را کنترل کرد تا شانس موفقیت کاشت مو افزایش یابد. هر چه ساقه‌های مو ضخیم‌تر باشند، پوشش دهی مو دو تا سه برابر بیشتر از موهای نازک خواهد بود. مراقبت‌های بعد از کاشت در افراد با پوست چرب باید تا دو برابر نسبت به پوست‌های معمولی یا خشک رعایت شود. همچنین پوست‌های بسیار سفت، فرایند کاشت را برای تکنسین‌ها دشوارتر می‌کنند و ممکن است روند کاهش تراکم مو را سخت‌تر

کنند. هر چه ساقه‌های مو ضخیم‌تر باشند، پوشش دهی مو دو تا سه برابر بیشتر از موهای نازک خواهد بود. همچنین موهایی که حالت فر دارند و مجعد هستند، بعد از کاشت پرتز از موهای لخت به نظر می‌رسند و جلوه طبیعی‌تری ایجاد می‌کنند.

نقش تغذیه و سبک زندگی بعد از کاشت چقدر جدی است؟

وی ادامه داد: یکی از مهم‌ترین فاکتورها سطح فرتین یا آهن خون است که باید بالای ۶۰ تا ۵۰ نانوگرم در میلی‌لیتر باشد. همچنین ویتامین D در محدوده نرمال، نقش بسیار مهمی در نتیجه کاشت مو دارد. در صورت کمبود، می‌توان ماهیانه یک آپوئل تزریق یا از قرص‌های روزانه با هفتگی ویتامین D استفاده کرد. مصرف پروتئین کافی برای یک فرد ۷۰ کیلوگی برسد حدود ۷۰ تا ۱۰۰ گرم در روز است. مصرف سبزیجات، ویتامین C، سلنیوم و ویتامین‌های گروه B، به ویژه B۱۲، نیز بسیار مهم است. علم مصرف سیگار و قلیان بعد از کاشت اهمیت زیادی دارد. سیگار و قلیان جریان خون مویرگ‌های سطحی پوست را تا حدود ۲۵ درصد کاهش می‌دهند و باعث نکروز در ناحیه پیوند شده می‌شوند. بنابراین ایده‌آل این است که بیماران حداقل از یکی دو ماه قبل از کاشت تا دو تا سه ماه بعد از آن مصرف این موارد را قطع کنند. خواب کافی و کاهش استرس بعد از کاشت اهمیت زیادی دارد. استرس یا کم‌خوابی باعث افزایش کورتیزول خون می‌شود و کورتیزول بالا فاز ریزش موها را طولانی‌تر و شدیدتر می‌کند. رعایت این موارد نقش مستقیمی در موفقیت کاشت مو دارد.

متخصص پوست و مو اظهار داشت: در بیماران دیابتی دو فاکتور کلیدی اهمیت دارد: قند خون ناشتا باید زیر ۱۲۰ باشد و هموگلوبین A1C نیز باید کنترل شده باشد. در غیر این صورت، خطر عفونت و دیرتر بهبود یافتن زخم‌های کاشت مو افزایش می‌یابد و نتیجه مطلوب حاصل نمی‌شود. کمبود مواد مغذی هم می‌تواند روند کاشت را تحت تأثیر قرار دهد. کمبود آهن، ویتامین B۱۲ و فولیک اسید می‌تواند باعث ریزش شدید مو پس از کاشت شود که حالت شوکی ایجاد می‌کند و نتیجه عمل را تحت تأثیر قرار می‌دهد. کمبودهای تغذیه‌ای با درمان مناسب قابل مدیریت هستند و ریزش مو را قبل و بعد از کاشت کاهش می‌دهند؛ اختلالات تیروئید به ویژه کم‌کاری تیروئید، حتی در بیماران کم‌درو مصرف می‌کنند، باید هر سه تا ۶ ماه یکبار هورمون TSH بررسی شود تا زیر ۶ باشد و سطح هورمون تیروئید تنظیم باشد و ریزش مو رخ ندهد. در خانم‌ها نیز سندروم



آندروژنیک مشخص رخ می‌دهد و ناحیه‌ای که ریزش پیدا کرده به صورت خطی و واضح قابل شناسایی است. اما در خانم‌ها به دلیل الگوی پراکنده ریزش مو، کاشت باید با دقت بیشتری انجام شود. در خانم‌ها باید فاصله استاندارد بین ریشه موها رعایت شود تا هنگام کاشت، به ریشه‌های موجود آسیبی نرسد و باعث ریزش موهای قبلی نشود. سابقه خانوادگی و ژنتیک هم نقش بسیار مهمی دارد. افرادی که سابقه خانوادگی قوی ریزش مو دارند و ژن تاسی در خانواده‌شان وجود دارد، احتمالاً شلت ریزش بیشتری خواهند داشت و ممکن است بیش از یک جلسه نیاز به کاشت مو داشته باشند. این افراد همچنین نیازمند مراقبت‌های دارویی بیشتری در آینده هستند تا موهای کاشته‌شده ثابت و ماندگاری بیشتری داشته باشند.

چرا بعضی افراد با وجود هزینه بالا و عمل موفق، نتیجه مطلوبی نمی‌گیرند؟

متخصص پوست و مو و جراح انواع کاشت گفت: یکی از عوامل مهم، روش انجام کاشت است. ملت زمانی که گرافت‌ها پس از برداشت از بانک مو خارج می‌مانند نباید طولانی باشد. هرچه سریع‌تر، یعنی حداکثر تا ۷ ساعت، باید گرافت‌ها از ناحیه برداشت به ناحیه گیرنده پیوند شوند تا خون‌رسانی و اکسیژن‌رسانی به ریشه‌ها برقرار شود و پیوند سلولی موفق باشد. برداشت نامناسب توسط تکنسین‌های کم‌تجربه باعث تخریب سلول‌های زنده ریشه مو می‌شود. هنگام برداشت، باید سلول‌های بنیادی اطراف فولیکول سالم باشند تا پس از پیوند، در ناحیه گیرنده زنده بمانند. همچنین گرافت‌ها باید در محیط مرطوب و سرد نگه داشته شوند تا هیدراتاسیون و زنده ماندن آن‌ها تضمین شود. وجود التهاب در ناحیه بانک مو یا بیماری‌های پوستی درمان‌نشده می‌تواند شانس گیرندگی پیوند را کاهش دهد. همچنین، در ناحیه‌ای که کاشت انجام می‌شود نباید بیش از حد تراکم ایجاد کرد؛ زیرا اختلال در خون‌رسانی موجب نکروز مو و پوست و نتیجه نامطلوب می‌شود.

اگر کاشت در زمانی انجام شود که ریزش آندروژنیک هنوز فعال است، موهایی که کاشته می‌شوند ممکن است به صورت ژنتیکی در معرض ریزش قرار داشته باشند و نتیجه پیوند بی‌اثر خواهد بود. به خصوص اگر بانک موی اصلی و دائمی هنوز مشخص نشده باشد. همچنین کمبود ویتامین‌ها مانند B۱۲، آهن، سلنیوم، منیزیم و به ویژه ویتامین D می‌تواند موفقیت کاشت را کاهش دهد. پیش از کاشت مو باید آزمایش هورمونی کامل انجام شود و اختلالاتی مانند کم‌کاری تیروئید