

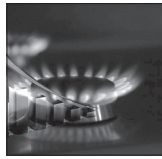
## تابلوساز علی پور

مجری انواع تابلوهای تبلیغاتی...

گران، بلوار مدرس، نبش مدرس ۹

تماس: ۰۹۱۱۵۶۷۱۳۶۹

افزایش مصرف گاز گلستان به ۱۵.۵ میلیون متر مکعب



۳

مهارت مقابله با ترس و ایجاد شجاعت در زندگی



۴

فعال سازی سه شیفت کارخانه روغن سازی برای تأمین بازار



۴

### یادداشت اول

## حفاظت از خاک، حفاظت از زندگی

فاطمه سراوانی

این روزها به هفته‌ی خاک رسیده‌ایم، فرصتی که هر سال ما را وادار می‌کند مکنی کنیم و دوباره به زمینی فکر کنیم که زیر پاهایمان است و بدون آن زندگی معنایی ندارد. خاک آن قدر نزدیک است که معمولاً فراموشش می‌کنیم، اما درست از همین غفلت‌هاست که بحران‌های بزرگ محیط‌زیستی شکل می‌گیرد. اگر ندانیم خاک چگونه به وجود می‌آید، چه اهمیتی دارد و چه‌طور ممکن است از دست بروند هیچ برنامه‌ی حفاظتی هم به نتیجه نمی‌رسد. خاک فقط جایی برای ریشه دواندن گیاهان نیست، یک موجود زنده‌ی عظیم است با میلیون‌ها ریزجاندار که طی صدها سال کنار هم جمع شده‌اند تا بستری برای زندگی انسان بسازند. امنیت غذایی ما از همین جا شروع می‌شود از همین دانه‌های خاکی که به چشممان نمی‌آید. گذشته از آن، خاک نقش مهمی در چرخه‌ی آب، تنظیم اقلیم و... دارد، نقشی که کمتر دیده می‌شود اما نوبتش را خیلی زود حس می‌کنیم. با این حال، این سرمایه ارزشمند به واسطه‌ی تخریب پوشش گیاهی، مصرف بی‌رویه کود و سم، برداشت‌های غیراصولی، شوری، آلودگی و فرسایش شدید، روز به روز ضعیف‌تر می‌شود. خاک اگر آسیب ببیند، سال‌ها و حتی دهه‌ها طول می‌کشد تا ترمیم شود. دیگر زمان شعار دادن گذشته است، برای محافظت واقعی از خاک، مهم‌ترین کار، حفظ و احیای پوشش گیاهی است؛ چیزی که همچون سپری طبیعی از خاک در برابر باد و باران محافظت می‌کند. جنگل‌کاری، جلوگیری از چری مفرط دام و رسیدگی به مراتع از گام‌های مهم این مسیرند. در بخش کشاورزی هم می‌توان با روش‌هایی مثل کشاورزی حفاظتی، کاهش شخم، تناوب کشت و مصرف حساب‌شده‌ی نهاده‌ها، قدرت و سلامت خاک را دوباره تقویت کرد. از طرف دیگر، مدیریت درست کاربری زمین هم اهمیت زیادی دارد. تبدیل زمین‌های حاصلخیز به شهر و صنعت، فقط خاک را نابود نمی‌کند، بلکه نظم طبیعی و چرخه‌های اکولوژیک را هم برهم می‌زند. مقابله با آلودگی‌های صنعتی و رهاسازی پسماندها نیز بخش جدایی‌ناپذیر حفظ خاک است. جامعه زمانی می‌تواند از خاک محافظت کند که آگاه باشد. هرکدام از ما با کارهای کوچک از نگهداری فضای سبز تا مصرف مسئولانه و کاشت یک درخت، می‌توانیم در این مسیر سهمی داشته باشیم. فراموش نکنیم حفاظت از خاک، در حقیقت حفاظت از زندگی است.

# مهارت به جای نفت

## تلاش گلستان برای ایجاد اشتغال پایدار



با جدیت دنبال می‌شد. سرپرست سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان گلستان در دیلار با مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان که با هدف بررسی وضعیت اشتغال و هم‌افزایی دستگاه‌های اجرایی برگزار شد، با تأکید بر لزوم تغییر پارادایم در ایجاد شغل، گفت: برای رسیدن به اشتغال پایدار و پایدار مانند آن در شرایط اقتصادی فعلی، نمی‌توان صرفاً به ایجاد مشاغل کالان و دولتی تکیه کرد. قدرت‌الله عابلی بیان کرد: مشاغل خانگی می‌تواند نقطه عطفی برای اجرا و راه‌اندازی یک کسب‌وکار به ویژه برای جوانان جوینی کار و فارغ‌التحصیلان دانشگاهی به شمار آید. سرپرست سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی گلستان افزود: جوانان، به‌ویژه بانوان، می‌توانند با بهره‌گیری از ظرفیت‌های مشاغل خانگی و با کمترین سرمایه اولیه، بیشترین ارزش افزوده را خلق کنند و با برخورداری از تسهیلات حوزه اشتغال خانگی، تجربه واقعی کارآفرینی را

است. طهماسبی در یکی از جلسات ستاد فرماندهی اقتصاد مقاومتی استان با اشاره به ظرفیت‌های عظیم گلستان در حوزه‌های مختلف، گفته بود: دولت با رویکردی جهانی، تلاش دارد تا با رفع موانع تولید و پرداخت تسهیلات ارزان‌قیمت، چرخه‌های اقتصاد را بچرخاند. وی تأکید کرده بود که تمرکز بر اشتغال‌زایی برای جوانان و بانوان، یکی از اولویت‌های اصلی دولت در استان است و نباید اجازه داد هیچ‌گونه سرمایه‌ای در این حوزه هدر رود. استاندار گلستان همچنین در بازدید از چندین واحد تولیدی و صنعتی استان، با اشاره به اهمیت مهارت‌آموزی گفته بود: پرداخت وام بدون آموزش و مهارت‌آموزی، تورم‌زاست و ما باید جوانان را طوری تربیت کنیم که نه تنها جوینی کار باشند، بلکه کارآفرین باشند. این دیدگاه استاندار و حرکت از سمت «اشتغال‌زایی مهارت» به سمت «کارآفرینی مبتنی بر مهارت» در همه دستگاه‌های اجرایی گلستان

استان گلستان به عنوان یکی از قطب‌های کشاورزی و صنعتی کشور به دنبال اتکا بر ظرفیت‌های درونی و کاهش وابستگی به درآمد‌های نفتی است که در این میان، تمرکز بر اقتصاد مقاومتی و توانمندسازی نیروی انسانی به عنوان راه‌کاری اساسی برای عبور از چالش‌های بیکاری در دستور کار دولت چهاردهم قرار گرفته است. به گزارش ایرنا، استان گلستان با تدوین راهبردهای نوین در حوزه اشتغال، به دنبال آن است که با اولویت‌بندی مهارت‌آموزی و حمایت از مشاغل خرد و خانگی، مدلی موفق برای ایجاد اشتغال پایدار با کمترین هزینه ارائه دهد. این رویکرد جدید در حوزه اشتغال، ادامه سیاست‌های دولت چهاردهم در استان گلستان است که طی ماه‌های اخیر با جدیت توسط علی‌اصغر طهماسبی، استاندار گلستان پیگیری شده است و وی همواره بر لزوم تحول در حوزه اشتغال و حمایت از تولیدکنندگان خرد تأکید داشته





## مهارت مقابله با ترس و ایجاد شجاعت در زندگی

### اهمیت حمایت اجتماعی و کمک حرفه‌ای

حمایت خانواده، دوستان و همکاران نقش مهمی در غلبه بر ترس دارد. صحبت درباره ترس‌ها باعث کاهش احساس تنهایی و ایجاد دیدگاه‌های تازه می‌شود. گاهی شنیدن تجربه‌های مشابه دیگران یا دریافت بازخورد سازنده می‌تواند فرد را دلگرم کند. در مواردی که ترس شدید یا مزمن شده و عملکرد فرد را مختل می‌کند، کمک گرفتن از روان‌شناس ضروری است. درمان‌های علمی، مانند رفتاردرمانی شناختی، ابزارهای مؤثری برای مدیریت ترس ارائه می‌دهند و روند بهبود را سریع‌تر و پایدارتر می‌کنند.

### تمرین‌های عملی روزانه برای مدیریت ترس

برای غلبه بر ترس، تمرین‌های روزانه بسیار مؤثر هستند. این تمرین‌ها شامل نوشتن ترس‌ها و بررسی دلایل آنها، تمرین مواجهه تدریجی با موقعیت‌های ترسناک، تمرین تنفس و آرام‌سازی جسم، و ثبت موفقیت‌ها و پیشرفت‌ها در یک دفترچه است. علاوه بر این، تکرار جمله‌های تأکیدی مثبت، مانند «من توانایی مقابله با این شرایط را دارم» می‌تواند باورهای ذهنی مثبت را تقویت کند. این تمرین‌ها به مرور زمان، واکنش ذهن و بدن نسبت به ترس را تغییر داده و فرد را مقاوم‌تر می‌کنند.

### تبدیل ترس به فرصت رشد

ترس می‌تواند به جای مانع، به یک راهنمای رشد تبدیل شود. اگر ترس به‌عنوان نشانه‌ای برای توجه و یادگیری دیده شود، فرد می‌تواند از آن برای شناخت بهتر خود و عبور از محدودیت‌ها استفاده کند. بسیاری از پیشرفت‌های بزرگ فردی و حرفه‌ای درست در جایی اتفاق می‌افتد که انسان با ترس‌هایش روبه‌رو شده است. نگرش مثبت نسبت به ترس، آن را به ابزاری برای تقویت شجاعت، خودباوری و خلاقیت تبدیل می‌کند.

### مسیر تدریجی به سوی شجاعت و رشد شخصی

غلبه بر ترس یک فرآیند تدریجی و نیازمند صبر، تمرین و خودآگاهی است. شناخت ترس، پذیرش آن، مواجهه تدریجی، اصلاح افکار منفی، تقویت اعتمادبه‌نفس، آرام‌سازی جسم، بهره‌گیری از حمایت اجتماعی و تغییر نگرش همگی ابزارهایی هستند که فرد را در این مسیر یاری می‌کنند. ترس نباید از زندگی حذف شود، بلکه باید مدیریت شود. فردی که می‌آموزد با ترس حرکت کند، زندگی شجاعانه‌تر، آگاهانه‌تر و رضایت‌بخش‌تری خواهد داشت، زندگی‌ای که در آن ترس نه مانع، بلکه عامل رشد است.



تکنیک‌های آرام‌سازی جسم، مانند تنفس عمیق، یوگا، مدیتیشن و ورزش منظم، می‌تواند شدت این واکنش‌ها را کاهش دهد

### تقویت اعتمادبه‌نفس سلاحی مؤثر در برابر ترس

اعتمادبه‌نفس کلید مقابله با ترس است. افراد با اعتمادبه‌نفس بالا، در مواجهه با چالش‌ها مقاوم‌تر عمل می‌کنند. تقویت اعتمادبه‌نفس از طریق مرور موفقیت‌های گذشته، شناسایی نقاط قوت و تعیین اهداف کوچک و قابل دستیابی امکان‌پذیر است. حتی موفقیت‌های کوچک در زندگی روزمره، مانند ارائه یک نظر در جمع، ورزش منظم یا مدیریت یک پروژه کوچک، حس توانمندی را تقویت می‌کند. این اعتمادبه‌نفس، فرد را برای مقابله با ترس‌های بزرگ‌تر آماده می‌کند.

### نقش جسم در مدیریت ترس

ترس واکنش‌های جسمی نیز ایجاد می‌کند، تپش قلب، تعریق، تنش عضلانی و تنفس سریع از جمله آنهاست. تکنیک‌های آرام‌سازی جسم، مانند تنفس عمیق، یوگا، مدیتیشن و ورزش منظم، می‌تواند شدت این واکنش‌ها را کاهش دهد. تحقیقات نشان داده که تمرین‌های ذهن‌آگاهی نه تنها اضطراب را کاهش می‌دهند، بلکه توانایی تمرکز و تصمیم‌گیری را نیز افزایش می‌دهند. برای مثال، نفس عمیق کشیدن پیش از ورود به محیط ترسناک، باعث کاهش فشار عصبی و افزایش آرامش می‌شود.

کوتاه‌مدت آرامش ایجاد می‌کند اما در بلندمدت ترس را تقویت می‌کند. مواجهه تدریجی یعنی فرد گام‌به‌گام خود را در موقعیت ترسناک قرار دهد. به عنوان مثال، کسی که از ارتفاع می‌ترسد، می‌تواند ابتدا روی صندلی بلند بایستد، سپس به تراس برود و نهایتاً در کوه یا برج تمرین کند. هر موفقیت کوچک باعث افزایش اعتمادبه‌نفس و کاهش شدت ترس می‌شود. روان‌شناسان این روش را «حساسیت‌زدایی تدریجی» می‌نامند و تحقیقات نشان داده که یکی از مؤثرترین راه‌های کاهش اضطراب و فوبیا است.

### اصلاح افکار منفی و باورهای نادرست

بخش زیادی از ترس‌ها ناشی از افکار غیرمنطقی است. ذهن انسان معمولاً بدترین سناریوها را تصور می‌کند و آن‌ها را واقعی می‌پندارد. برای مثال، شخصی که در امتحان استرس دارد، ممکن است فکر کند «حتماً شکست می‌خورم» در حالی که واقعیت ممکن است متفاوت باشد. شناسایی این افکار، به چالش کشیدن آن‌ها و جایگزینی افکار منطقی‌تر، می‌تواند شدت ترس را کاهش دهد. تمرین عملی شامل نوشتن افکار منفی، پرسیدن این سؤال که «چه شواهدی برای این ترس وجود دارد؟» و سپس جایگزینی با افکار واقعی و مثبت است.

افراد مختلف با انواع ترس‌ها روبه‌رو هستند؛ از ترس‌های مشخص مانند ترس از بلندی یا تاریکی گرفته تا ترس‌های ذهنی و انتزاعی مانند ترس از شکست، ترس از قضاوت دیگران یا ترس از آینده. این ترس‌ها اگر کنترل نشوند، می‌توانند باعث اضطراب مزمن، تعلل، یا حتی افسردگی شوند. به گزارش ایرنا زندگی، ترس یکی از بنیادی‌ترین هیجانات انسانی است که از نخستین لحظات زندگی همراه ماست. این احساس در واقع یک مکانیسم حفاظتی طبیعی است که انسان را در برابر خطرات آگاه می‌کند و باعث می‌شود برای مقابله با تهدیدهای احتمالی آماده شود. اما زمانی که ترس از حد طبیعی فراتر رود، به مانعی جدی برای پیشرفت، تصمیم‌گیری و کیفیت زندگی تبدیل می‌شود. ترس یکی از طبیعی‌ترین احساسات انسانی است اما وقتی بر تصمیم‌ها و زندگی روزمره سایه بیندازد، می‌تواند مانعی جدی برای رشد و پیشرفت شود.

### نخستین گام برای غلبه

غالب افراد از ترس‌های خود آگاه نیستند و تنها علائم آن را تجربه می‌کنند، مانند تعریق، تپش قلب یا بی‌تصمیمی. گام اول برای غلبه بر ترس، شناسایی دقیق آن است. ترس‌ها معمولاً ریشه در تجربیات گذشته، باورهای نادرست یا اطلاعات ناقص دارند. برای مثال، کسی که در کودکی تجربه تلخی از یک حیوان داشته است، ممکن است سال‌ها بعد نیز از آن حیوان بترسد. نوشتن ترس‌ها، تحلیل زمان و مکان وقوع آن‌ها، و بررسی عوامل تشدیدکننده، می‌تواند درک بهتری از منشأ ترس ایجاد کند. شناخت ترس باعث می‌شود فرد احساس قدرت بیشتری در کنترل آن داشته باشد، چرا که چیزی که قابل شناسایی است، قابل مدیریت هم هست.

### نه انکار و نه فرار

انکار ترس یا فرار از آن تنها باعث تقویت و طولانی‌تر شدن آن می‌شود. پذیرش ترس به معنای تسلیم شدن نیست، بلکه نشان‌دهنده بلوغ روانی و خودآگاهی فرد است. وقتی فرد می‌پذیرد که در حال حاضر ترسیده است، انرژی ذهنی او صرف مقابله مؤثر با مشکل می‌شود، نه مقاومت بی‌ثمر. برای مثال، شخصی که از سخنرانی عمومی می‌ترسد، می‌تواند ابتدا بپذیرد که احساس اضطراب دارد، سپس با برنامه‌ریزی و تمرین، تدریجاً این اضطراب را مدیریت کند. پذیرش ترس، زمینه‌ای برای خودمهربانی و کاهش سرزنش‌های ذهنی ایجاد می‌کند.

### شکستن دیوار ترس

یکی از مؤثرترین روش‌ها برای غلبه بر ترس، مواجهه تدریجی و کنترل‌شده با عامل ترس است. اجتناب

## فعال‌سازی سه شیفت کارخانه روغن‌سازی برای تأمین بازار

با اقدامات انجام شده رفع شد. وی گفت: کارخانه روغن‌سازی استان که تا قبل از شروع طرح به دلیل مشکلات واردات نهاده‌ها با ۳۰ درصد ظرفیت کار می‌کرد، اکنون با آزادسازی و تخصیص نهاده‌ها از بندار، به صورت سه شیفت فعال است و علاوه بر آن، سایر کارخانه‌های تولیدکننده مواد غذایی نیز فعال هستند و اکنون مشکل خاصی در تأمین کالاهای اساسی نداریم. کیان‌مهر با بیان اینکه گلستان در حال حاضر جزو استان‌های برتر در تأمین کالاهای اساسی است، گفت: حتی مازاد بر نیاز، کالاهایی مانند مرغ را به استان‌های دیگر ارسال می‌کنیم تا مشکلی برای تأمین معیشت مردم آن‌ها پیش نیاید. وی با اشاره به حمایت از تولیدکنندگان و کشاورزان گفت: دولت برای پیشگیری از مشکلات برای کشاورزان و دامداران، تسهیلات خوبی از طریق بانک کشاورزی در نظر گرفته است که در حال پذیرش متقاضیان در حوزه دام و طیور است. معاون امور اقتصادی استانداری گلستان ادامه داد: برای حل مشکل کمبود برنج پاکستانی نیز تلاش برای تأمین آن از بندر چابهار آغاز شده و از واردکنندگان دعوت می‌شود تا کالاهای اساسی را وارد کنند.



و با رصد مداوم بازار، کمبودها گردآوری شد و علاوه بر آن، بازدیدهای میدانی از واحدهای تولیدی که کالای اساسی تولید می‌کنند، در دستور کار قرار گرفت. کیان‌مهر با اشاره به چالش‌های موجود در تأمین روغن در روزهای ابتدایی طرح، گفت: تنها در مورد روغن کمی مشکل داشتیم که خوشبختانه

معاون امور اقتصادی استانداری گلستان با تأکید بر اینکه طرح تک‌نرخ کردن ارز با وجود دردهای اولیه جراحی اقتصادی، با موفقیت در حال اجراست، از فعال‌سازی سه شیفت کارخانه روغن‌سازی استان برای تأمین نیاز بازار خبر داد و گفت: گلستان اکنون در تأمین کالاهای اساسی جزو استان‌های برتر کشور است. به گزارش ایرنا، عبدالعلی کیان‌مهر در تشریح آخرین وضعیت اجرای طرح اصلاح ارز ترجیحی، اظهار کرد: سیاست حذف ارز ترجیحی از دولت شهید رئیسی آغاز شد و اگرچه ناقص بود، اما در دولت فعلی با توجه به شرایط اقتصادی منطقه و کشور، ضرورت داشت یک جراحی اقتصادی در این حوزه صورت بگیرد. وی با بیان اینکه طبیعی است هر جراحی کمی با درد همراه باشد، افزود: هرچند اجرای این طرح اجتناب‌ناپذیر بود، اما احتمال نقصان در مراحل اولیه وجود داشت که تلاش می‌کنیم کمترین هزینه و کمترین مشکل را برای مردم استان داشته باشیم. معاون امور اقتصادی استانداری گلستان با اشاره به اقدامات پیش‌گیرانه برای اجرای این طرح تصریح کرد: از همان ابتدای شروع این طرح، جلسات منظمی در کارگروه تنظیم بازار شکل گرفت