



مدیریت سوگ:

راهی برای زیستن دوباره پس از فقدان



چک لیست عملی برای نگهداری

صحیح اتو در خانه



صدور هشدار نارنجی هواشناسی

برای گلستان



تابلوساز علی پور

مجری انواع تابلوهای تبلیغاتی...

گران، بلوار مدرس، نبش مدرس ۹



تماس: ۰۹۱۱۵۶۷۱۳۶۹



طرحی ساده برای جلوگیری از مهاجرت روستاییان؛

پرورش ماهی در حیاط خانه



تسهیلگری، بسته‌های حمایتی ویژه‌ای تدوین کرده که این بسته‌ها شامل اعطای تسهیلات ارزان‌قیمت، تامین فنی و مهندسی، و تامین نهاده‌های اولیه است. مدیرکل شیلات گلستان تاکید کرد: شیلات استان آمادگی دارد در زمینه کارشناسی، اجرای طرح، تسهیلات ازان، تهیه و نصب حوضچه‌های آماده نصب و تهیه بچه ماهی حمایت نماید که این حمایت‌ها تضمینی برای موفقیت طرح و کاهش ریسک سرمایه‌گذاری برای خانوارهای روستایی خواهد بود. جباری افزود: تاکنون بیش از ۱۰ طرح مشاغل خانگی در گلستان شروع به کار کرده‌اند یا در مراحل نهایی خود قرار دارند که این طرح‌ها به عنوان نمونه‌های اولیه، نقشه راهی برای توسعه گسترده‌تر در آینده خواهند بود. جباری با فراخوان به همه واجدان شرایط و مراجعه به شیلات شهرستان‌ها، خاطرنشان کرد: از تمامی علاقه‌مندان، به‌ویژه جوانان و زنان سرپرست خانوار دعوت می‌کنیم تا از این فرصت استثنایی استفاده کنند و در مسیر تحقق اقتصاد پایدار و آبادانی مناطق ساحلی استان همراه ما باشند. اجرای طرح «پرورش ماهی در حیاط خانه» در گلستان، تجلی‌گر سیاست‌های کلان توسعه منطقه‌ای است که با تکیه بر توان مردم و ظرفیت‌های بومی، به دنبال تثبیت جمعیت و رفاه اجتماعی است و این طرح با بهره‌گیری از رویکردهای مدیریتی موفق در حوزه اقتصاد دریایی، می‌تواند الگویی ملی برای مقابله با مهاجرت و فقر در مناطق ساحلی کشور باشد.

روش‌های سنتی به سمت روش‌های صنعتی و خرد تاکید داشته‌اند. مدیرکل شیلات گلستان با اشاره به این پتانسیل‌ها گفت: استان گلستان از نظر شرایط اقلیمی و وجود اراضی دارای آب‌های لب‌شور و نامتعارف در مناطق ساحلی و کم‌برخوردار، ظرفیت بی‌نظیری برای تبدیل شدن به قطب پرورش ماهی در قالب طرح‌های خرد خانگی دارد. اسماعیل جباری افزود: این رویکرد با سیاست‌های کلی توسعه سواحل و استفاده حداکثری از منابع آبی موجود همسو است و می‌تواند درآمدزایی بالایی را برای روستاییان به همراه داشته باشد. وی بیان کرد: یکی از دغدغه‌های اصلی مدیران ارشد استان، مقابله با فقر مطلق در جوامع صیادی بوده است چرا که کاهش ذخایر دریایی و محدودیت صید، تهدیدی جدی برای امنیت اجتماعی مناطق ساحلی محسوب می‌شود. جباری گفت: شوری آب دریا، کاهش میزان صید در سال‌های اخیر و کاهش درآمد صیادان، تبعات اجتماعی شامل بیکاری و مهاجرت به شهرها را در پی دارد و ما با الهام از سیاست‌های اشتغال‌زایی مدیریتی استان، به دنبال راه‌اندازی پرورش خانگی در کنار منازل مسکونی روستایی برای جامع صیادی، خانوارهای روستایی و خصوصاً زنان سرپرست خانوار هستیم تا موجبات محرومیت‌زدایی و توانمندسازی جامعه صیادی فراهم گردد. به گفته وی برای اجرای این طرح، شیلات گلستان با بهره‌گیری از تجربیات موفق در جذب سرمایه‌گذاری و

با هدف تحقق شعار «توسعه پایدار سواحل» و مقابله با چالش‌های معیشتی جوامع صیادی، شیلات گلستان با اجرای طرح نوین «پرورش ماهی در قالب مشاغل خرد خانگی»، گامی نوین در جهت توانمندسازی روستاییان و زنان سرپرست خانوار برداشت. به گزارش ایرنا، این طرح که با رویکرد ایجاد اشتغال بدون نیاز به زیرساخت‌های کلان طراحی شده، می‌تواند الگویی موفق برای جلوگیری از مهاجرت روستاییان و احیای اقتصاد مناطق ساحلی باشد. استان گلستان به عنوان یکی از قطب‌های اصلی شیلاتی کشور، همواره در کانون توجه سیاست‌های کلان توسعه دریایی قرار داشته و با وجود کاهش ذخایر دریایی و محدودیت‌های صید، نگاه مدیران ارشد استان در سال‌های اخیر به سمت ظرفیت‌سازی‌های جدید و اقتصاد دریایی مبتنی بر دانش تغییر یافته است. در این راستا، استفاده از پتانسیل‌های آب‌های لب‌شور و اراضی کم‌برخوردار برای پرورش ماهی، نه تنها یک راهکار مقطعی، بلکه بخشی از یک استراتژی بلندمدت برای امنیت غذایی و اشتغال‌زایی پایدار است که ریشه در دیدگاه‌های توسعه‌ای مقامات ارشد استانی دارد. رویکرد حاکم بر توسعه گلستان در سال‌های اخیر، تاکید بر استفاده بهینه از تمامی ظرفیت‌های موجود در سواحل خزر بوده و مقامات ارشد استانی پیش از این و در سفرهای استانی و جلسات مدیریت بحران، همواره بر لزوم تغییر الگوی کشاورزی و شیلات از

مدیریت سوگ:

راهی برای زیستن دوباره پس از فقدان

از زندگی تبدیل شود، نه مانعی برای ادامه آن.

باورهای نادرست درباره سوگ

یکی از موانع مدیریت صحیح سوگ، باورهای نادرست است. جملاتی مانند «زمان همه چیز را حل می‌کند» یا «بعد از مدتی باید فراموش کنی» فشار زیادی بر فرد سوگووار وارد می‌کند. واقعیت این است که زمان به تنهایی درمان‌گر نیست؛ آنچه اهمیت دارد، کاری است که فرد در گذر زمان با سوگ خود انجام می‌دهد. همچنین فراموش کردن عزیز از دست‌رفته نه ممکن است و نه ضروری؛ هدف، یاد گرفتن زندگی کردن با خاطره اوست.

چه زمانی باید از متخصص کمک گرفت؟

اگر سوگ باعث شود فرد برای ماه‌ها یا حتی سال‌ها نتواند به زندگی عادی بازگردد، یا افکار آسیب به خود و ناامیدی شدید به سراغش بیاید، کمک تخصصی ضروری است. مراجعه به روان‌شناس یا مشاور نشانه ضعف نیست، بلکه اقدامی مسئولانه برای حفظ سلامت روان است. درمان می‌تواند به فرد کمک کند احساسات خود را بهتر بشناسد و راه‌های سالم‌تری برای کنار آمدن با فقدان بیابد.

مدیریت سوگ، مسیری تدریجی نه یک

نقطه پایان

مدیریت سوگ به معنای «تمام شدن» غم نیست. اندوه ممکن است در مناسبت‌ها، سالگردها یا لحظات خاص دوباره زنده شود. اما با گذشت زمان و مراقبت آگاهانه، شدت آن کمتر و قابل‌کنترل‌تر می‌شود. سوگ بخشی از تجربه انسانی است و مواجهه سالم با آن، می‌تواند به رشد روانی، همدلی بیشتر و درک عمیق‌تر از زندگی منجر شود.

زندگی ادامه دارد، با رد پای اندوه

سوگ، زخمی است که شاید هرگز کاملاً محو نشود، اما می‌تواند التیام یابد. مدیریت سوگ یعنی پذیرفتن درد، درخواست حمایت، مراقبت از خود و یافتن معنا در دل فقدان. زندگی پس از سوگ الزاماً شبیه قبل نیست، اما می‌تواند همچنان ارزش زیستن داشته باشد. اندوه نشانه عشق است و یادآور پیوندی که وجود داشته؛ پیوندی که هرچند شکست‌خورده، اما تأثیرش در زندگی باقی می‌ماند.



بلکه به پردازش احساسات کمک می‌کند. متأسفانه در برخی فرهنگ‌ها، صحبت درباره فقدان تابو تلقی می‌شود و فرد سوگووار به سکوت تشویق می‌شود، در حالی که حمایت اجتماعی یکی از مؤثرترین عوامل در کاهش فشار روانی ناشی از سوگ است.

مراقبت از جسم، بخشی فراموش شده از

مدیریت سوگ

سوگ تنها یک تجربه روانی نیست و آثار آن در بدن نیز دیده می‌شود. اختلال خواب، کاهش یا افزایش اشتها، خستگی مفرط و دردهای جسمی از جمله پیامدهای رایج سوگ هستند. توجه به تغذیه مناسب، خواب منظم و حتی فعالیت بدنی سبک مانند پیاده‌روی، می‌تواند به بهبود حال روان کمک کند. مراقبت از جسم در دوران سوگ، به معنای نادیده گرفتن غم نیست، بلکه ایجاد توان لازم برای تحمل آن است.

معنابخشی به فقدان، گامی به سوی پذیرش

بسیاری از افراد پس از مدتی، به دنبال یافتن معنا در فقدان خود هستند. این معنا می‌تواند در قالب زنده نگه داشتن یاد عزیز از دست‌رفته، انجام کارهای خیر به نام او یا حتی تغییر نگاه به زندگی شکل بگیرد. معنابخشی به فقدان به این معنا نیست که درد از بین می‌رود، بلکه کمک می‌کند اندوه به بخشی قابل‌تحمل

را سرکوب نمی‌کند. اما گاهی سوگ به شکلی پیچیده و طولانی‌مدت بروز می‌کند. احساس گناه شدید، ناتوانی کامل در ادامه زندگی، انزوای افراطی یا بی‌حسی عاطفی طولانی، می‌تواند نشانه‌هایی از سوگ پیچیده باشد. در چنین شرایطی، مدیریت سوگ بدون کمک تخصصی دشوار خواهد بود و مراجعه به روان‌شناس یا مشاور ضروری است.

اهمیت پذیرش احساسات در مدیریت

سوگ

یکی از مهم‌ترین اصول مدیریت سوگ، پذیرش احساسات است. بسیاری از افراد سعی می‌کنند غم خود را پنهان کنند یا با جملاتی مانند «باید قوی باشم» آن را سرکوب کنند. این کار نه تنها کمکی نمی‌کند، بلکه اندوه را عمیق‌تر و ماندگارتر می‌سازد. اجازه دادن به خود برای گریه، ناراحتی و حتی خشم، گامی اساسی در مسیر التیام است. احساسات بیان‌نشده، دیر یا زود به شکل‌های آسیب‌زا بروز می‌کنند.

نقش حمایت اجتماعی در عبور از سوگ

هیچ‌کس قرار نیست سوگ را به‌تنهایی مدیریت کند. حضور خانواده، دوستان یا حتی یک شنونده همدل می‌تواند بار اندوه را سبک‌تر کند. صحبت کردن درباره فرد یا چیزی که از دست رفته، نه تنها دردناک نیست،

فقدان می‌تواند زندگی را برای مدتی از حرکت بازدارد و انسان را در اندوهی عمیق فرو ببرد. سوگ واکنشی طبیعی به این تجربه است اما مدیریت آن نقش مهمی در بازگشت تدریجی به زندگی دارد. به گزارش ایرنا زندگی، سوگ، تجربه‌ای است که تقریباً هیچ انسانی از آن در امان نیست. از دست دادن یک عزیز، چه به دلیل مرگ، جدایی، بیماری یا حتی پایان یک رابطه عاطفی، می‌تواند جهان فرد را برای مدتی متوقف کند. غم، اندوه، خشم، سردرگمی و حتی احساس پوچی، همگی واکنش‌هایی طبیعی به فقدان هستند. با این حال، آنچه اهمیت دارد نه صرفاً تجربه سوگ، بلکه چگونگی مدیریت آن است، مسیری که می‌تواند فرد را یا در اندوهی طولانی‌مدت گرفتار کند یا به تدریج به زندگی بازگرداند.

سوگ چیست و چرا تجربه آن طبیعی

است؟

سوگ واکنشی روانی، عاطفی و حتی جسمی به فقدان است. بسیاری تصور می‌کنند سوگ فقط به مرگ محدود می‌شود، در حالی که از دست دادن شغل، مهاجرت، طلاق، سقط جنین یا حتی از دست رفتن یک رؤیا نیز می‌تواند باعث سوگ شود. بدن و ذهن انسان برای کنار آمدن با این فقدان، وارد فرآیندی می‌شوند که هدف نهایی آن تطبیق با شرایط جدید است. بنابراین گریه کردن، بی‌حوصلگی، گوشه‌گیری یا حتی نوسانات خلقی، نشانه ضعف نیست، بلکه بخشی از روند طبیعی سوگ است.

مراحل سوگ، مسیری خطی یا تجربه‌ای

شخصی؟

سال‌هاست که از «مراحل پنج‌گانه سوگ» شامل انکار، خشم، چانه‌زنی، افسردگی و پذیرش صحبت می‌شود. با این حال، امروزه روان‌شناسان تأکید می‌کنند که سوگ الزاماً مسیری خطی ندارد. ممکن است فرد بارها بین این مراحل رفت‌وبرگشت کند یا برخی مراحل را اصلاً تجربه نکند. مهم‌ترین نکته این است که هیچ شکل واحد و درستی برای سوگواری وجود ندارد و هر فرد به شیوه خاص خود با فقدان کنار می‌آید.

نشانه‌های سوگ سالم و سوگ پیچیده

در سوگ سالم، فرد با وجود اندوه، به تدریج توان انجام فعالیت‌های روزمره را باز می‌یابد و احساساتش

آگهی مزایده عمومی فروش اموال در حکم مصرفی، آهن آلات و ضایعات اداره کل زندانها و اقدامات تأمینی و تربیتی استان گلستان گنبد(نوبت اول)



اداره کل زندانها و اقدامات تأمینی و تربیتی استان گلستان در نظر دارد

اموال در حکم مصرفی، آهن آلات و ضایعات خود واقع در زندان گنبد و گرگان را از طریق مزایده عمومی یک مرحله ای در بستر سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی www.setadiran.ir برابر قوانین و مقررات به فروش برساند لذا از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی فعال در این حوزه دعوت می شود ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ چاپ آگهی با مراجعه به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت اسناد مربوطه را دریافت نمایند.

مکان بازدید:

۱- گنبد: کیلومتر ۷ جاده گنبد- مینودشت اداره زندان گنبد

۲- گرگان: کیلومتر ۵ جاده آق قلا- اداره زندان گرگان

ساعت بازدید: روزهای اداری از ساعت ۸ صبح الی ۱۳

تلفن: ۰۱۷-۳۲۴۸۰۶۴۵ و گنبد ۰۱۷-۳۳۶۳۱۵۱

اداره کل زندانها و اقدامات تأمینی و تربیتی استان گلستان - شناسه آگهی ۲۱۱۱۱۰۵

چک لیست عملی برای نگهداری صحیح اتو در خانه

جلوگیری از روشن گذاشتن طولانی مدت

گرچه بیشتر اتوهای جدید دارای سیستم خاموشی خودکار هستند، اما تکیه بر این سیستم نباید باعث بی توجهی کاربر شود. روشن گذاشتن اتو در حالت عمودی برای مدت طولانی باعث افزایش فشار به المنت و قطعات داخلی می شود. وقتی بین اتوکشی لباس ها وقفه ایجاد می شود، بهتر است دستگاه را خاموش کنید. حتی اگر از آب کم املاح استفاده کنید، رسوبات در طول زمان به صورت طبیعی در محفظه های داخلی اتو جمع می شوند. رسوب زدایی منظم می تواند کارایی بخاردهی را افزایش دهد و مانع خرابی سیستم بخار شود. یکی از روش های مؤثر برای رسوب زدایی، استفاده از محلول آب و سرکه است. کافی است مقداری از این محلول را داخل مخزن بریزید، اتو را روشن کنید تا بخار خارج شود و سپس مخزن را تخلیه کرده و با آب خالص بشویید. البته در اتو هایی که شرکت سازنده استفاده از سرکه را منع کرده است، باید تنها از روش Self Clean بهره برد.

نگهداری صحیح در زمان عدم استفاده طولانی مدت

اگر قرار است اتو برای مدت طولانی مورد استفاده قرار نگیرد، رعایت چند نکته ضروری است. ابتدا باید مطمئن شد که اتو کاملاً خالی و خشک باشد. این کار از ایجاد رطوبت در مخزن و زنگ زدگی جلوگیری می کند. سپس باید دستگاه را در محیط خشک و دور از گردوغبار نگهداری کرد. استفاده از کاور یا جعبه اصلی اتو راهکار خوبی برای جلوگیری از ورود خاک و آلودگی به منافذ بخار است. همچنین قرار دادن اتو در مکان هایی با رطوبت بالا مانند انباری های نمدار توصیه نمی شود.

سرویس و بررسی سالانه اتو

اتوهای بخار، به خصوص مدل های پیشرفته تر، دارای قطعات داخلی حساسی هستند. اگر از اتو به شکل مرتب استفاده می شود، بهتر است آن را به صورت سالانه مورد بررسی قرار دهید. سرویس های تخصصی می توانند رسوبات داخلی را کامل تمیز کنند، سلامت المنت را بررسی کنند و از نشئی آب جلوگیری کنند.

اصولی که نباید فراموش شوند

نگهداری صحیح از اتو عملی ساده اما تأثیرگذار است. قرار دادن آب مناسب در مخزن، تمیز کردن منظم کف اتو، استفاده درست از دما، مراقبت از سیم، جلوگیری از روشن ماندن طولانی مدت و انجام رسوب زدایی دوره ای، مهم ترین اقداماتی هستند که می توانند عمر مفید اتو را افزایش داده و کیفیت اتوکشی را به طور قابل توجهی بهبود دهند.



از ارتفاع بود. ضربه های متوسط نیز می توانند باعث آسیب دیدگی جدی در المنت، مخزن یا سیستم بخار شوند. توصیه می شود پس از استفاده، اتو را پس از سرد شدن در جعبه یا محلی قرار دهید که امکان برخورد یا سقوط آن وجود نداشته باشد.

استفاده صحیح از دما و رعایت استانداردهای اتوکشی

بسیاری از کاربران هنگام اتوکشی به درجه حرارت مناسب برای هر نوع پارچه توجه نمی کنند. استفاده از حرارت زیاد برای پارچه های حساس می تواند باعث سوختگی یا چسبیدن الیاف به کف اتو شود. این چسبندگی نه تنها لباس را خراب می کند بلکه موجب آسیب به کف اتو می شود و بعدها تمیز کردن آن سخت تر خواهد بود. بهترین روش، توجه به علائم روی برچسب لباس ها است. بیشتر اتوها نیز دارای تنظیمات مشخصی برای انواع پارچه مانند پنبه، کتان، ابریشم، پلی استر و پشم هستند. استفاده صحیح از این تنظیمات علاوه بر حفظ کیفیت اتوکشی، جلوی بسیاری از آسیب ها را می گیرد.

مراقبت از سیم و کابل اتو

سیم اتو یکی از بخش هایی است که معمولاً در اثر پیچاندن نادرست، کشیدن یا تماس با لبه های تیز آسیب می بیند. بسیاری از خرابی های اتو در واقع ناشی از قطع شدن سیم یا اتصال داخلی است. بهتر است پس از سرد شدن اتو، کابل را به صورت آزاد و بدون پیچ و تاب دور بدنه بپیچید. همچنین از قرار دادن سیم زیر وزن اتو خودداری کنید. اتو هایی که کابل گردان دارند کمتر دچار آسیب می شوند، اما این مدل ها نیز نیاز به مراقبت صحیح دارند.

آب باقی مانده را کاملاً خالی کنید. این اقدام ساده علاوه بر حفظ بهداشت مخزن، از بوی نامطبوع بخار در استفاده های بعدی جلوگیری می کند.

پاک سازی منظم کف اتو

کف اتو در تماس مستقیم با پارچه و حرارت قرار دارد و بنابراین یکی از بخش هایی است که به سرعت دچار آلودگی و چسبندگی می شود. الیاف سوخته، لکه های چسب، نشاسته اسپری های اتوکشی و حتی چربی دست ممکن است روی کف اتو باقی بماند و هنگام اتوکشی به لباس انتقال یابد. برای تمیز کردن کف اتو، بهترین روش استفاده از محلول ملایم آب و سرکه با دمای پایین است. کافی است پارچه ای نرم را به این محلول آغشته کنید و به آرامی کف دستگاه را پاک کنید. استفاده از سیم ظرفشویی، برس زیر یا مواد شیمیایی قوی به شدت پرهیز می شود، زیرا سطح نچسب کف اتو را خراش می دهد و باعث چسبیدن بیشتر پارچه ها در دفعات بعد می شود. در برخی اتوها، حالت Self Clean طراحی شده است که با فعال کردن آن، بخار شدید همراه با فشار بالاتر مجاری داخلی را شست و شو داده و رسوبات را خارج می کند. استفاده دوره ای از این قابلیت می تواند تأثیر زیادی در افزایش عمر اتو داشته باشد.

جلوگیری از ضربه و نگهداری ایمن هنگام داغ بودن

یکی از اشتباهات متداول، قرار دادن اتوی داغ روی سطوح نامناسب مانند چوب یا پلاستیک است. این کار علاوه بر احتمال ایجاد سوختگی روی سطح، به کف اتو نیز آسیب می رساند. بهترین کار این است که اتو را تنها روی پایه مخصوص یا سطح مقاوم در برابر گرما قرار دهید. همچنین باید مراقب افتادن اتو

نگهداری صحیح از اتو تنها به تمیز کردن دوره ای آن خلاصه نمی شود؛ از انتخاب آب مناسب گرفته تا تنظیم درست دما و رسوب زدایی منظم، همه می توانند در کارایی و طول عمر این وسیله پرمصرف نقش تعیین کننده ای داشته باشند. رعایت چند نکته ساده اما ضروری، هم کیفیت اتوکشی را بهبود می دهد و هم از خرابی های پرهزینه جلوگیری می کند. به گزارش ایرنا زندگی، اتو یکی از وسایل پرمصرف و ضروری در خانه است، ابزاری که گرچه استفاده از آن ساده به نظر می رسد، اما نگهداری نادرست می تواند به سرعت آن را فرسوده کند، موجب کاهش کارایی اش شود یا حتی باعث خرابی های جدی در قطعات داخلی گردد. از آنجا که اتو تحت تأثیر مستقیم رطوبت، گرما و تماس با انواع پارچه است و به طور مداوم در معرض رسوب گیری و فرسایش قرار می گیرد، توجه به روش های نگهداری آن اهمیت ویژه ای دارد. در این راهنما، ما مجموعه ای از اقدامات عملی و استاندارد را بررسی خواهیم کرد تا عمر و عملکرد دستگاه شما افزایش یابد. با صرف اندکی زمان برای رعایت چند نکته ساده و کلیدی، هم نتیجه اتوکشی شما حرفه ای تر می شود و هم از مواجهه با خرابی های ناگهانی و پرهزینه در امان خواهید ماند.

اهمیت انتخاب صحیح آب برای مخزن اتو

یکی از مهم ترین بخش های نگهداری اتو، توجه به نوع آبی است که در مخزن ریخته می شود. سختی آب، عامل اصلی ایجاد رسوب در کانال های بخار و کف اتو است. بسیاری از کاربران از آب شهری استفاده می کنند، اما این آب معمولاً حاوی املاحی است که پس از تبخیر، رسوب برجای می گذارند. این رسوبات نه تنها عملکرد بخاردهی را کاهش می دهند بلکه می توانند به مرور زمان باعث گرفتگی کامل مجاری بخار شوند. کارشناسان توصیه می کنند از آب مقطر یا آب تصفیه شده برای اتوهای بخار استفاده شود. اگر استفاده از آب مقطر میسر نیست، ترکیب کردن آب شهری با مقدار مساوی آب جوشیده و سرد شده می تواند تأثیر قابل توجهی در کاهش رسوب گذاری داشته باشد. همچنین باید از افزودن عطر یا اسانس به آب مخزن خودداری کرد، زیرا این مواد به سرعت می سوزند و موجب مسدود شدن مجاری بخار می شوند.

تخلیه آب مخزن پس از هر بار استفاده

باقی ماندن آب در مخزن اتو یکی از رایج ترین عادات اشتباه کاربران است. این کار سبب تجمع املاح، ایجاد جلبک و در برخی مدل ها زنگ زدگی می شود. حتی اگر مقدار آب داخل مخزن کم باشد، رطوبت اضافی می تواند برای قطعات داخلی مضر باشد. پس از پایان اتوکشی، بهتر است اتو را خاموش کرده، صبر کنید کاملاً خنک شود و سپس

محمد کمالی، با اشاره به صدور هشدار سطح نارنجی شماره ۱۶ اظهار کرد: از بعد از ظهر روز سه شنبه ۱۴ بهمن ماه، با تقویت جریانات جنوبی، افزایش نسبی دما در استان رخ خواهد داد، اما از عصر و شب همان روز، نفوذ یک سامانه سرد و بارشی شرایط جوی استان را به طور محسوس ناپایدار می کند. وی افزود: در روز سه شنبه وزش باد نسبتاً شدید تا شدید و پدیده گردوخاک در برخی مناطق استان پیش بینی می شود و از ساعات شب، رگبار و رعدوبرق به صورت پراکنده آغاز خواهد شد. کمالی ادامه داد: طی روزهای چهارشنبه و پنجشنبه، فعالیت سامانه بارشی تشدید شده و بارندگی در سطح استان، گاهی به صورت رگبار و رعدوبرق و در برخی مناطق همراه با احتمال تگرگ خواهد بود. همچنین در نواحی کوهستانی و سردسیر، کاهش محسوس دما، بارش برف، کولاک

برف، مه غلیظ و وزش باد نسبتاً شدید تا شدید مورد انتظار است. مدیرکل هواشناسی گلستان با بیان اینکه این سامانه تا پایان روز پنجشنبه ۱۶ بهمن ماه فعال خواهد بود، گفت: پیامدهای این شرایط جوی شامل آب گرفتگی معابر، بالا آمدن سطح آب رودخانه ها، سیلابی شدن مسیل ها، اختلال در تردد جاده ای به ویژه در محورهای کوهستانی، یخ بندان، کاهش دید افقی و احتمال خسارت به محصولات کشاورزی و برخی سازه ها است. وی افزود: شهروندان در این مدت توجه داشته باشند رعایت توصیه های ایمنی مستحکم سازی سازه های موقت، خودداری از توقف و تردد در بستر و حاشیه رودخانه ها و مسیل ها، احتیاط در سفرهای جاده ای به ویژه در مناطق کوهستانی، اجتناب از فعالیت های کوهنوردی و اردوهای تفریحی و مدیریت مصرف حامل های انرژی، ضروری است.

صدور هشدار نارنجی هواشناسی

برای گلستان

مدیرکل هواشناسی گلستان از صدور هشدار جوی سطح نارنجی در گلستان خبر داد و گفت: با ورود سامانه بارشی از عصر سه شنبه به گلستان احتمال وقوع آب گرفتگی و اختلال در تردد جاده ای وجود دارد. به گزارش روابط عمومی، امام