

گلشن

روزنامه

■ گلشن مهر شناسنامه گلستان است
■ دوشنبه ۱۸ اسفندماه ۱۴۰۴ / سال بیست و هفتم / شماره ۴ / صفحه ۲۵۰۰۰ تومان

تابلوساز علی پور

مجری انواع تابلوهای تبلیغاتی...

گرگان، بلوار مدرس، نبش مدرس ۹

تماس: ۰۹۱۱۵۶۷۱۳۶۹

مدیریت استرس و سلامت روان
در زمان بحران



۲

تامین ۳۱ درصد کودهای فسفاته
برای گلستان



۲

فرسودگی اسفیل ها و پیست در پایتخت
سوار کاری ایران



۴

«ای ایران» بخوان

ملت ایران عزیز است و عزیز خواهد بود، پیروز است و پیروز خواهد بود به توفیق الهی. و امیدواریم خدای متعال این ملت را در زیر سایه‌ی الطاف خودش همیشه با عزت و شرف محفوظ بدارد، درجات امام بزرگوار را عالی کند و حضرت بقیة الله (ارواحنا فداه) را از این ملت، راضی و خشنود کند و کمک آن بزرگوار، پشتیبان این ملت باشد.

KHAMENEI.IR



مدیریت استرس و سلامت روان در زمان بحران

احساس کنترل بیشتری بر روی زندگی خود داشته باشید. تعیین هدف‌های کوچک و قابل دستیابی می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس شما کمک کند. همچنین، ایجاد یک روال روزانه می‌تواند به شما کمک کند تا احساس ثبات بیشتری داشته باشید.

۶- حمایت اجتماعی:

ارتباط با دیگران و دریافت حمایت از خانواده و دوستان بسیار مهم است. صحبت کردن با دیگران درباره احساسات و نگرانی‌هایتان می‌تواند به کاهش بار روانی شما کمک کند. همچنین، ممکن است بخواهید به گروه‌های حمایتی بپیوندید تا با افرادی که تجربه مشابهی دارند، ارتباط برقرار کنید. این ارتباطات می‌توانند به شما احساس تعلق و حمایت بدهند.

۷- مراقبت از خود:

در زمان بحران، مراقبت از خود اهمیت ویژه‌ای دارد. خواب کافی، تغذیه سالم و وقت گذاشتن برای فعالیت‌هایی که از آن‌ها لذت می‌برید، می‌تواند به حفظ سلامت روان شما کمک کند. سعی کنید روزانه زمانی را برای فعالیت‌هایی مانند مطالعه، گوش دادن به موسیقی یا هنرهای دستی اختصاص دهید.

۸- تکنیک‌های ذهن آگاه:

ذهن آگاهی به معنای آگاهی از لحظه حال بدون قضاوت است. تمرین‌های ذهن آگاهی مانند مدیتیشن یا یوگا می‌توانند به شما کمک کنند تا بر روی حال حاضر تمرکز کنید و افکار منفی را کاهش دهید. این تکنیک‌ها باعث افزایش آرامش و کاهش اضطراب می‌شوند.

۹- مشاوره حرفه‌ای:

اگر احساس کردید که نمی‌توانید به تنهایی با استرس و اضطراب کنار بیایید، درخواست کمک از یک مشاور یا روان‌شناس می‌تواند گزینه مناسبی باشد. درمانگران می‌توانند با ارائه ابزارها و تکنیک‌های مؤثر به شما کمک کنند تا با چالش‌هایتان بهتر کنار بیایید.



عمیق بکشید، چند ثانیه ننگه دارید و سپس به آرامی خارج کنید. این تکنیک می‌تواند به شما کمک کند تا در لحظات پرتنش، آرامش بیشتری پیدا کنید.

۴- فعالیت بدنی:

ورزش یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش استرس و بهبود خلق و خو است. حتی یک پیاده‌روی ساده در هوای آزاد می‌تواند به شما کمک کند تا احساس بهتری داشته باشید. فعالیت بدنی باعث ترشح هورمون‌های شادی‌آور مانند اندورفین می‌شود که به بهبود خلق و خو کمک می‌کند. سعی کنید فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که از آن‌ها لذت می‌برید، مانند رقص، دویدن یا یوگا.

۵- مدیریت زمان:

در زمان بحران، ممکن است احساس کنید که کنترل همه چیز را از دست داده‌اید. برنامه‌ریزی و تعیین اولویت‌ها می‌تواند به شما کمک کند تا

نوشتن در یک دفترچه خاطرات یا صحبت کردن با یک دوست قابل اعتماد می‌تواند به شما کمک کند تا احساسات خود را بهتر درک کنید.

۲- تنظیم اطلاعات دریافتی:

در زمان بحران، اطلاعات زیادی از منابع مختلف به ما می‌رسد. مهم است که از منابع معتبر استفاده کنیم و از شنیدن اخبار منفی و شایعات بی‌پایه پرهیز کنیم. تنظیم زمان مشخصی برای پیگیری اخبار می‌تواند به کاهش اضطراب کمک کند. همچنین، سعی کنید اطلاعات را با دید انتقادی بررسی کنید و از افراط در مصرف اخبار خودداری کنید.

۳- تکنیک‌های تنفس عمیق:

تنفس عمیق یکی از بهترین روش‌ها برای کاهش استرس است. با تمرکز بر روی تنفس خود و انجام تمرینات تنفسی، می‌توانید احساس آرامش بیشتری پیدا کنید. به عنوان مثال، می‌توانید به آرامی نفس

مدیریت استرس و سلامت روان در زمان بحران زندگی انسان‌ها همواره با چالش‌ها و فشارهای مختلفی همراه است. در شرایط عادی، ممکن است با استرس‌های روزمره مانند کار، تحصیل، روابط اجتماعی و مسائل مالی مواجه شویم. اما در زمان‌های بحران، این فشارها به شدت افزایش می‌یابند و می‌توانند تأثیرات عمیق‌تری بر سلامت روان ما بگذارند. به گزارش ایرنازندگی، زندگی انسان‌ها همواره با چالش‌ها و فشارهای مختلفی همراه است. در شرایط عادی، ممکن است با استرس‌های روزمره مانند کار، تحصیل، روابط اجتماعی و مسائل مالی مواجه شویم. اما در زمان‌های بحران، این فشارها به شدت افزایش می‌یابند و می‌توانند تأثیرات عمیق‌تری بر سلامت روان ما بگذارند. بحران‌ها می‌توانند شامل بلایای طبیعی، بیماری‌های همه‌گیر، جنگ‌ها یا هر نوع وضعیت اضطراری دیگری باشند که زندگی عادی ما را مختل می‌کند. در این مقاله، به بررسی روش‌های مؤثر برای مدیریت استرس و حفظ سلامت روان در زمان بحران خواهیم پرداخت.

اهمیت سلامت روان در زمان بحران

سلامت روان به عنوان یکی از ارکان اصلی کیفیت زندگی شناخته می‌شود. در زمان بحران، افراد ممکن است با احساساتی مانند اضطراب، ترس، ناامیدی و افسردگی مواجه شوند. این احساسات می‌توانند بر توانایی‌های فردی و اجتماعی تأثیر بگذارند و منجر به مشکلات جدی‌تری شوند. بنابراین، توجه به سلامت روان در این زمان‌ها بسیار ضروری است.

مدیریت استرس در زمان بحران

۱- شناسایی و پذیرش احساسات:

اولین قدم برای مدیریت استرس، شناسایی و پذیرش احساسات خود است. ممکن است شما احساس ترس، ناامیدی یا خشم کنید. این احساسات طبیعی هستند و مهم است که آن‌ها را بپذیرید و به خود اجازه دهید که احساساتتان را بیان

تامین ۳۱ درصد کودهای فسفاته برای گلستان

با توصیه و اجرای این دستورالعمل در مرحله داشت محصول، بتوان کمبود کود فسفاته را جبران و پایداری تولید را حفظ کرد. مدیر شرکت خدمات حمایتی کشاورزی استان گلستان با بیان اینکه مدیریت فسفر نیازمند توجه کشاورزان، کارشناسان و سیاستگذاران است، افزود: کود فسفر بالا علاوه بر بهبود عملکرد، کیفیت دانه گندم را نیز افزایش می‌دهد. مطالعات نشان داده‌اند که فسفر می‌تواند محتوای پروتئین گندم را افزایش دهد، قدرت گلوتن را بهبود بخشد و کیفیت پخت را ارتقا دهد که این امر مستقیماً به افزایش قیمت محصولات و سوددهی برای کشاورزان منجر می‌شود. وی با اشاره به توصیه‌های فنی برای مزارع دیرکاشت، بیان کرد: مصرف ترکیبی سرک کود اسید هیومیک با اوره در هوای سرد، می‌تواند به عنوان یک بافر طبیعی عمل کند. این ترکیب علاوه بر اینکه اتلاف نیتروژن اوره را به حداقل می‌رساند، باعث تقویت رشد رویشی گیاه نیز می‌شود.



خاک و آب، برای تامین فسفات خاک‌های زراعی می‌توان به صورت سرک و محلول‌پاشی با کودهای فسفات بالا، بخشی از نیاز مزارع را رفع کرد. امیدواریم

مورد نیاز بوده است. این مقام مسئول با اشاره به راهکارهای علمی برای عبور از این چالش، خاطرنشان کرد: با توجه به دستورالعمل جدید موسسه تحقیقات

استان به کود فسفاته بیش از ۲۴ هزار تن است که تاکنون تنها حدود ۳۱ درصد آن تامین شده است. دلیل اصلی این میزان تامین، اختصاص نیافتن ارز

مدیر شرکت خدمات حمایتی کشاورزی گلستان از تامین ۳۱ درصد کودهای فسفاته برای استان خبر داد. به گزارش مهر، مجید محمدی در تشریح نقش کلیدی فسفر در کشاورزی، اظهار کرد: این عنصر نقش انکارناپذیری در ریشه‌دوانی، جذب آب و عناصر غذایی دیگر دارد و به ویژه در فاز زایشی، اثر مستقیم و چشمگیری بر عملکرد محصول می‌گذارد. وی با تأکید بر پیامدهای ناشی از عدم تامین صحیح این عنصر غذایی افزود: در صورت کمبود فسفر، حتی در شرایطی که سایر عناصر غذایی در دسترس باشند، نزدیک به ۳۰ درصد از عملکرد محصول کاهش می‌یابد. علاوه بر این، کمبود فسفر مقاومت گیاه در برابر تنش‌های محیطی مانند خشکی و بیماری‌ها را کاهش داده و پایداری تولید را تهدید می‌کند. محمدی در خصوص وضعیت تامین کودهای فسفاته مورد نیاز بخش کشاورزی استان گلستان، گفت: نیاز بخش کشاورزی

فرسودگی اسطبل‌ها و پیست در پایتخت سوارکاری ایران

و بهسازی آن پیش بینی کند، اضافه کرد: در غیر اینصورت، ثبت ملی به تنهایی، فایده‌ای ندارد. وی بایبان اینکه اقدامات عمرانی انجام شده امسال از محل درآمدهای هیات سوارکاری گنبدکاووس و استان گلستان و بخشی نیز از اعتبارات شرکت توسعه و تجهیز اماکن ورزشی بوده است، گفت: برآوردهای اولیه برای اقدامات عمرانی، مرمت و نگهداری از این مجموعه حدود ۱۰۰ میلیارد تومان است که هیات سوارکاری این شهرستان با توجه به اجاره یک ساله، قادر به تامین آن نیست. با وجود این چالش‌ها، هیات سوارکاری گنبدکاووس در سال‌های اخیر تلاش‌های قابل توجهی برای حفظ رونق مسابقات از جمله هزینه مبالغ قابل توجه برای رنگ‌آمیزی ساختمان‌ها، تسطیح پیست، احداث زیرگذر ویژه چابکسواران، مرمت مهمانسراها، اصلاح لوله‌کشی آبیاری و نصب المان‌های نمادین اسب انجام داده همچنین، در کورس‌های اخیر مانند فصل پاییزه - زمستانه ۱۴۰۴ صدها میلیارد تومان جایزه نقدی به مالکان، مربیان و چابکسواران برتر پرداخت شده که نشان‌دهنده رونق این ورزش بومی است. مدیرکل ورزش و جوانان گلستان نیز بارها بر ضرورت اجرای مصوبه‌های پیشین دولت برای واگذاری مجموعه‌های سوارکاری استان (گنبدکاووس، آق‌قلا و بندرترکمن) به اداره کل یا هیات‌های استانی تأکید کرده و اشاره نموده که در صورت واگذاری، نیاز به اعتبار ملی برای مسائل حقوقی و عمرانی نخواهد بود و استان می‌تواند با منابع محلی به بهسازی بپردازد.

تعمیر مجموعه اسبدوانی گنبد کاووس مشکل میراثی ندارد

از سوی دیگر، مدیرکل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری گلستان تأکید کرد: انجام هرگونه تعمیر و اقدامات عمرانی با هماهنگی این اداره کل بلامانع است و هیچ محدودیتی در این خصوص نیست. فریدون فعالی افزود: اداره کل میراث فرهنگی برای ایجاد سازه‌های مرتبط با گردشگری، مجوزهای لازم را به دست اندرکاران مجموعه اسبدوانی گنبدکاووس به شرط اینکه اجاره حداقل سه ساله داشته باشند، می‌دهد. فرسودگی اسطبل‌ها و پیست، اگر با اقدامات عاجل و هماهنگ مسئولان ملی و استانی همراه نشود، می‌تواند این پایتخت سنتی سوارکاری ایران را به تدریج از شکوه گذشته دور کند و فرصت تبدیل آن به یک قطب گردشگری ورزشی-فرهنگی را از دست بدهد. حفظ و احیای این مجموعه، مطالبه‌ای عمومی از سوی علاقه‌مندان به اسب و سوارکاری، پیشکسوتان و جامعه محلی است تا میراثی چندصدساله برای نسل‌های آینده ماندگار بماند.



با یادآوری ثبت مجموعه سوارکاری این شهرستان در سال ۱۳۹۵ در فهرست آثار میراث فرهنگی، آن را اقدامی اشتباه دانست و گفت: بجای اینکه موضوع اسب و سوارکاری منطقه که قدمتی چندصد ساله در تاریخ و فرهنگ قوم ترکمن دارد ثبت ملی شود، مجموعه اسبدوانی که ساختمان آن ۵۰ سال قدمت داشته، ثبت ملی شده است. سودی با بیان اینکه اگر میراث فرهنگی برای مجموعه اسبدوانی گنبدکاووس ارزش قائل است باید ردیف بودجه‌ای برای مرمت

حداقل قراردادهای بلندمدت پنج تا ۱۰ ساله منعقد گردد تا امکان سرمایه‌گذاری پایدار فراهم آید. وی از کشت نشدن ۱۱۰ هکتار اراضی کشاورزی مجموعه سوارکاری گنبدکاووس هم در سال زراعی جاری خبر داد و اضافه کرد: چون هیات سوارکاری مستاجر یک‌ساله است نمی‌تواند اراضی زراعی که سال آینده محصول (گندم یا کلزا) می‌دهند، را امسال کشت کند چون شاید سال آینده مستاجر جدید، برنده مزایده شود. رئیس هیات سوارکاری گنبدکاووس

مجموعه اسبدوانی گنبدکاووس که سال‌هاست به عنوان پایتخت سوارکاری ایران شناخته می‌شود و نمادی از فرهنگ غنی و علاقه دیرینه مردم ترکمن به پرورش اسب و مسابقات اسبدوانی است، اکنون با چالش‌های جدی عمرانی روبرو شده و فرسودگی اسطبل‌های نگهداری اسب، وضعیت نامناسب پیست اصلی مسابقه و کمبود امکانات رفاهی لازم، نه تنها بر کیفیت برگزاری مسابقات کورس فصلی تأثیر گذاشته، بلکه جایگاه تاریخی و ملی این مجموعه را در معرض تهدید قرار داده است. به گزارش ایرنا، از این مجموعه که در سال ۱۳۵۳ در زمینی به وسعت اولیه ۴۰۰ هکتار احداث شد، تنها حدود ۱۶۰ هکتار باقی مانده و بخش‌های قابل توجهی از آن در سال‌های گذشته برای احداث دانشگاه، مرکز تحقیقات کشاورزی و استادیوم ورزشی واگذار شد با این حال، پیست اصلی اسبدوانی با طول تقریبی هزار و ۴۰۰ متر، اسطبل‌های تابستانه و زمستانه، فضای سبز، جایگاه تماشاگران و امکانات اقامتی محدود، همچنان میزبان مسابقات پرشور کورس بهاره، پاییزه و گاه تابستانه و زمستانه است که با حضور صدها اسب از نژادهای اصیل ترکمن، دوخون و تروبرد، هزاران تماشاگر را از سراسر کشور به خود جذب می‌کند و بخشی از هویت فرهنگی ترکمن صحرا را زنده نگه می‌دارد. به گفته کارشناسان و دست‌اندرکاران حوزه سوارکاری، فرسودگی اسطبل‌ها که محل اسکان صدها رأس اسب و صدها مربی و چابکسوار است و وضعیت نامطلوب پیست اصلی از جمله نیاز به تسطیح مجدد، اصلاح سیستم آبیاری و بهسازی فضای سبز از مهم‌ترین مشکلات فعلی مجموعه به شمار می‌رود. این فرسودگی‌ها در حالی رخ داده که شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی کشور به عنوان مالک اصلی مجموعه در سال‌های اخیر توجه کافی به تعمیرات اساسی و مرمت بناها نداشته و واگذاری آن به هیات سوارکاری شهرستان در قالب اجاره کوتاه‌مدت یک‌ساله، امکان برنامه‌ریزی بلندمدت برای سرمایه‌گذاری و بازسازی را از دست‌اندرکاران محلی سلب کرده است. رئیس هیات سوارکاری گنبدکاووس تأکید کرد: ثبت این مجموعه در فهرست آثار ملی در سال ۱۳۹۵، هرچند گامی مثبت برای حفظ میراث فرهنگی به شمار می‌رود، اما بدون تخصیص بودجه مناسب برای مرمت، عملاً مانع از انجام عملیات عمرانی گسترده شده و اجازه ساخت‌وسازهای جدید یا تغییرات اساسی را بدون مجوزهای پیچیده میراث فرهنگی نمی‌دهد. عبدالکریم سودی پیشنهاد کرد که برای نجات این سرمایه ملی، مالکیت مجموعه به هیات سوارکاری استان یا شهرستان واگذار شود یا

وی با اشاره به ورود محموله‌های مهم و استراتژیک به استان، افزود: به تازگی یک محموله واردات حدود ۳۰۰۰ تنی غلات دامی از طریق یکی از گمرکات استان وارد شده که مراحل قانونی ترخیص این محموله در حال انجام است و به زودی پس از تکمیل تشریفات گمرکی، وارد بازار خواهد شد تا نیازهای بخش دامی استان مرتفع گردد. شهرداری تأکید کرد: تلاش همکاران ما در گمرکات استان بر این است که در کنار تامین نیازهای کشور، تسهیلات لازم را برای تجار و فعالان اقتصادی فراهم کنند تا روند صادرات و ترانزیت کالا با حداکثر سرعت ممکن انجام شود.

مدیرکل گمرک استان گلستان با اعلام اینکه وضعیت فعلی گمرکات استان کاملاً عادی و پایدار است، گفت: با وجود شرایط حساس کشور، فعالیت‌های گمرکی در حوزه‌های صادرات، واردات، ترانزیت، کارنتیل و ریلی بدون وقفه ادامه دارد و حتی در مقاطع اخیر شاهد افزایش حجم عملیات بوده‌ایم. به گزارش ایرنا، شهرداری شهرداری در تشریح آخرین وضعیت گمرکات استان، اظهار کرد: تمامی گمرکات گلستان با رعایت پروتکل‌های قانونی و به صورت شبانه‌روزی در حال خدمت‌رسانی هستند تا زنجیره تامین کالا و تجارت خارجی دچار اختلال نشود.

افزایش فعالیت گمرکات در شرایط جنگ