

## تابلوساز علی پور

مجری انواع تابلوهای تبلیغاتی...

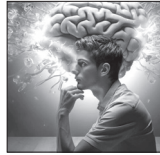
گرگان، بلوار مدرس، نبش مدرس ۹

تماس: ۰۹۱۱۵۶۷۱۳۶۹

۳ صدور مجوز صادرات روزانه ۱۰۰۰ تن سیب زمینی



۴ وقتی مغز در طوفان استرس ما را فریب می‌دهد



۴ فعالیت ۱۱ مزرعه پرورش خاویار در گلستان



# غوغای بهار نارنج در گلستان



**عرق بهارنارنج و دمنوش آن، از دیرباز در فرهنگ ایرانی جایگاه ویژه‌ای داشته و به‌عنوان آرام‌بخش، کاهش‌دهنده اضطراب، تنظیم‌کننده خواب و تقویت‌کننده سیستم عصبی مورد استفاده قرار می‌گیرد**

گل‌های بهارنارنج در خیابانها روی آورند. با این حال، آنچه گاه این لذت طبیعی را به تهدیدی برای درختان تبدیل می‌کند، شیوه نادرست برداشت گل‌هاست. شکستن شاخه‌ها، آسیب رساندن به جوانه‌ها و حتی چیدن بی‌رویه شکوفه‌ها، می‌تواند به درخت آسیب جدی وارد کند و باردهی آن را در آینده کاهش دهد. در این راستا، رعایت چند نکته ساده اما مهم، می‌تواند به حفظ این نعمت ارزشمند کمک کند: از شکستن شاخه‌ها خودداری کنیم. برای چیدن گل‌ها، تنها از دست و با ملایمت استفاده کنیم و هرگز شاخه را خم یا قطع نکنیم. برداشت محدود و اصولی داشته باشیم. همه گل‌های یک درخت را نچینیم تا هم زیبایی آن حفظ شود و هم امکان تبدیل گل‌ها به میوه فراهم گردد. به میوه‌های کوچک و تازه شکل‌گرفته آسیب نزنیم. این میوه‌ها آینده درخت هستند و نقش مهمی در تداوم چرخه طبیعی دارند. به درختان فضای عمومی به چشم میراث مشترک نگاه کنیم. این درختان متعلق به همه شهروندانند و حفظ آن‌ها، نشانه فرهنگ و مسئولیت‌پذیری ماست. کودکان را با فرهنگ درست برداشت آشنا کنیم. آموزش نسل آینده، ضامن حفظ این زیبایی‌ها در سال‌های پیش‌رو خواهد بود. درختان نارنج، تنها بخشی از فضای سبز نیستند؛ آن‌ها خاطره‌سازند، آرامش‌بخش‌اند و بخشی از هویت بهاری شهرهای گلستان را شکل می‌دهند. اگر امروز در حفظ آن‌ها کوشا باشیم، فردا نیز می‌توانیم از عطر دل‌انگیزشان بهره‌مند شویم. بیایید در این فصل شکوفایی، هم از عطر بهارنارنج لذت ببریم و هم با رفتار مسئولانه، پاسدار این هدیه ارزشمند طبیعت باشیم؛ تا «غوغای بهارنارنج» هر سال، زیباتر و ماندگارتر در کوچه‌های شهرمان طنین‌انداز شود.

و پیوند ناگسستنی انسان با طبیعت می‌شود. اما در کنار این موهبت طبیعی، مسئولیتی نیز بر دوش ما شهروندان قرار دارد؛ مسئولیتی برای حفظ این سرمایه سبز و پاسداشت زیبایی‌های شهری. بهارنارنج علاوه بر جلوه بصری، دارای خواص فراوانی برای سلامت انسان است. عرق بهارنارنج و دمنوش آن، از دیرباز در فرهنگ ایرانی جایگاه ویژه‌ای داشته و به‌عنوان آرام‌بخش، کاهش‌دهنده اضطراب، تنظیم‌کننده خواب و تقویت‌کننده سیستم عصبی مورد استفاده قرار می‌گیرد. همین ویژگی‌ها سبب شده تا در فصل شکوفایی، بسیاری از مردم به جمع‌آوری

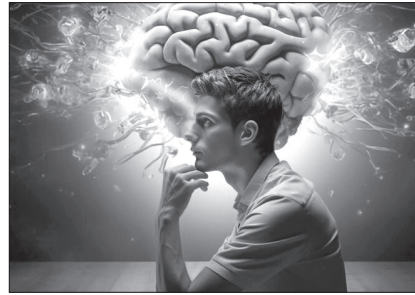
زیست‌محیطی شهرهاست. این درختان علاوه بر ایجاد سایه و لطافت بصری، به بهبود کیفیت هوا نیز کمک می‌کنند و حضورشان در معابر شهری، جلوه‌ای از همزیستی انسان و طبیعت را به نمایش می‌گذارد. امروز، در هیاهوی زندگی مدرن، شاید بیش از هر زمان دیگری نیازمند بازگشت به همین نشانه‌های ساده اما عمیق طبیعت باشیم؛ نشانه‌هایی چون عطر بهارنارنج که به صورت رایگان و بی‌هیچ چشم‌داشتی، شادی، آرامش و طراوت را به مردم هدیه می‌دهد. بهار گلستان، بدون بهارنارنج، چیزی کم دارد؛ و چه زیباست که این عطر دل‌انگیز، هر ساله یادآور زندگی، امید

محمد اسماعیل اسدی - با فرارسیدن بهار، استان گلستان جلوه‌ای دیگر به خود می‌گیرد؛ گویی طبیعت در اوج سخاوت، سفره‌ای از رنگ و عطر پیش روی مردم گسترده است. در این میان، شکوفه‌های درختان نارنج، همان بهارنارنج دل‌انگیز نقشی بی‌بدیل در خلق این فضای روح‌نواز دارند. خیابان‌ها، کوچه‌ها و معابر شهری، به‌ویژه در شهرهایی مانند گرگان، بندرگز، کردکوی، آزادشهر، رامیان، مینودشت، گنبدکاووس و علی‌آباد، سرشار از عطر شیرین و خاطره‌انگیز بهارنارنج می‌شود؛ عطری که نه تنها مشام را نوازش می‌دهد، بلکه روح را نیز تازه می‌کند. بهارنارنج سفیدرنگ، این هدیه لطیف بهاری، فقط یک عنصر زیبایی‌بخش شهری نیست؛ بلکه گنجینه‌ای از خواص درمانی و آرامش‌بخش برای شهروندان به شمار می‌رود. در روزگاری که زندگی شهری با رنگ و روی مجازی، استرس، شتاب و دغدغه‌های روزمره گره خورده است، همین عطر طبیعی می‌تواند نقش مهمی در کاهش اضطراب و ایجاد حس آرامش ایفا کند. تحقیقات نشان داده است که رایحه بهارنارنج تأثیر مثبتی بر سیستم عصبی دارد و می‌تواند به بهبود کیفیت خواب و کاهش تنش‌های روحی کمک کند. از سوی دیگر، گل بهارنارنج در طب سنتی نیز جایگاهی ویژه دارد. دمنوش این شکوفه‌های معطر، به‌عنوان یک نوشیدنی آرام‌بخش، در کاهش تپش قلب، رفع بی‌قراری و تقویت اعصاب بسیار مؤثر است. همچنین استفاده از عرق بهارنارنج در میان مردم گلستان، به‌عنوان یک نوشیدنی گوارا و مفید، رواج فراوانی دارد. همچنین تهیه مربا از این گل‌های زیبا نیز یک منبع مغذی برای صبحانه شهروندان می‌باشد. نکته قابل توجه، نقش درختان نارنج در زیباسازی و ارتقای کیفیت





## وقتی مغز در طوفان استرس ما را فریب می دهد



توهم کنترل و تلاشی ناامیدانه برای آرامش: در اوج احساس بی قدرتی و خارج شدن اوضاع از کنترل، مغز برای بازگرداندن حس تسلط، ما را به سمت کارهای بیهوده و تکراری سوق می دهد. شاید مدام اخبار را چک کنیم، یا شایعاتی را با دیگران در میان بگذاریم که جز اضطراب، ارمغانی ندارد. این اعمال، چون سرابی بیش نبوده و حس انجام کاری را می دهند اما در واقع، روح و روان ما را خسته و پریشان تر می کنند.

### پناه بردن به سکوت و تدبیر در ۲۴ ساعت راه حل نهایی

برای مقابله با این نوجای فریبنده ذهن و جلوگیری از تصمیمات شتاب زده، بپایید به خودمان فرصتی برای آرامش بدهیم. قانون طلایی ۲۴ ساعت را به خاطر بسپاریم؛ در اوج هیجانات و اخبار نگران کننده، هیچ تصمیم مهم مالی یا شخصی نگیرید. به مغز خود بگویید: «من اضطراب تو را می شنوم، اما برای هر اقدام بزرگ، ۲۴ ساعت صبر خواهم کرد. در این فاصله، کمی آب بنوشید، استراحت کنید، نفس عمیق بکشید و اگر ممکن بود با کسی که قلبی آرام و ذهنی منطقی دارد، مشورت کنید. بگذارید نور عقل و تدبیر، دوباره در دلتان بدرخشد و راه را از چاه نشان دهد. در این دوران سخت، هدف، رهایی از بند اضطراب، رسیدن به آرامش بجای تسلیم شدن به فریب های ذهن است.

می رسد: ببین دیگران چه می کنند، همان کار را بکن! همه وحشت زده اند، پس تو هم بترس! این حس همراهی در ترس، ما را از تفکر مستقل باز می دارد. ممکن است شاهد باشیم که اطرافیان در هیاهوی اخبار، دست به خریدهای هیجانی می زنند یا تصمیمات شتاب زده می گیرند و ما نیز ناخودآگاه بدون تحلیل، پا در این مسیر می گذاریم، مسیری که غالباً به پشیمانی ختم می شود. دید تونلی و محو شدن اطراف در هاله ای از ترس: استرس، چون پرده ای ضخیم، دید ما را محدود می کند. تمام تمرکز، بر روی یک تهدید خاص فرو می رود و سایر جنبه های مهم زندگی، زیبایی ها و فرصت های دیگر، در هاله ای از ابهام و تاریکی فرو می روند. ممکن است آنقدر غرق نگرانی شویم که از نیازهای اساسی خود و عزیزانمان غافل گردیم، زیرا تنها خطر پیش رو را می بینیم.

در روزگاران پر تنش و بحران، هنگامی که امواج استرس و اضطراب به شدت بر روان ما می کوبند، مغز ما برای سازگاری و بقا، دست به ترفندهایی می زند که متأسفانه اغلب جز تشدید نگرانی، نتیجه ای جزئی تر ندارند. به گزارش ایرنا زندگی، زندگی گاه چنان پرفراز و نشیب می شود که گویی در دل طوفانی سهمگین گرفتار آمده ایم. اخبار ناگوار جنگ، نگرانی های اقتصادی، صداهای غیرمنتظره انفجار، همه دست به دست هم می دهند تا آرامش از کف برود و اضطراب بر وجودمان سایه افکند. در این شرایط، مغز ما که وظیفه اصلی اش حفظ بقاست، دچار تغییراتی می شود. به جای تفکر منطقی، بر حالت جنگ یا گریز متمرکز می گردد. این تغییر وضعیت، زمینه ساز بروز خطاهای شناختی می شود.

### نخواه های فریبنده در گوش در زمان بحران

فاجعه سازی و پژواک بدترین سناریوها: گاهی در اوج نگرانی، مغز ما با صدایی لرزان نجوا می کند؛ همه چیز از دست رفت! بدترین اتفاق ممکن افتاده و دیگر هیچ امیدی نیست. این افکار سیاه، که بدترین سناریوهای ممکن را به قطعیت می بینند، قلب ما را از آرامش تهی کرده و در تاریکی اضطراب فرو می برند. گویی دیگر نوری برای دیدن باقی نمانده است. رفتار گله ای و گم شدن در ازدحام ترس جمعی: وقتی ترس بر ما غلبه می کند، ندای جمعی ترس نیز به گوش



خبر

### تزریق ۶۱۵ هزار دوز واکسن به کودکان گلستانی



معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی گلستان از اجرای گسترده طرح واکسیناسیون کودکان در سطح استان خبر داد و گفت: در سال گذشته، بالغ بر ۶۱۵ هزار دوز واکسن به حدود ۱۰۵ هزار کودک زیر ۶ سال در استان تزریق یا خورانده شده است. به گزارش روابط عمومی، مهدی صداقت با تأکید بر اهمیت حیاتی واکسیناسیون در سلامت عمومی اظهار کرد: با انجام به موقع واکسیناسیون، زنجیره انتقال بیماری های واگیر قطع شده و از افراد آسیب پذیر جامعه به ویژه کودکان در برابر عفونت های خطرناک محافظت می شود. وی با بیان اینکه بهره گیری از این خدمات تنها یک اقدام پزشکی ساده نیست، افزود: این یک وظیفه اجتماعی برای پیشگیری از بازگشت بیماری های ریشه کن شده و کاهش هزینه های سنگین درمانی است. معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی گلستان با اشاره به زیرساخت های موجود گفت: در حال حاضر ۷۷۱ خانه بهداشت و پایگاه سلامت در سراسر استان فعال هستند که خانواده ها با مراجعه به نزدیک ترین مرکز می توانند تضمین کنند که بیماری های مرگبار گذشته، هرگز به زندگی امروز فرزندان شان باز نخواهد گشت. وی در پایان خاطر نشان کرد: والدین باید طبق پروتکل کشوری، واکسیناسیون فرزندان خود را به طور مرتب انجام دهند. همچنین در مواردی که کودک دارای بیماری خاص یا وضعیت پزشکی متفاوتی است، حتماً پیش از تزریق با پزشک معالج مشورت شده و مطابق با دستورالعمل های تخصصی اقدام شود.



### فعالیت ۱۱ مزرعه پرورش خاویار در گلستان

مدیرکل شیلات گلستان گفت: در گلستان ۱۱ مزرعه پرورش خاویاری با ظرفیت تولید ۲۰۰ تن گوشت در حال فعالیت بوده و بیش از ۱۰ مزرعه خرد جدید در حال دریافت مجوز هستند و پروژه های ۲۵۰ تنی در سد گلستان و ۲۰۰۰ تنی در ساحل قرسو در حال احداث است. به گزارش روابط عمومی، اسماعیل جباری با اشاره به توسعه گسترده پرورش ماهیان خاویاری در استان اظهار کرد: با توجه به ظرفیت های اقلیمی مناسب برای گسترش این صنعت هدف گذاری برای تولید بیش از ۲۰۰ تن خاویار و ۲۵۰۰ تن گوشت ماهیان خاویاری انجام شده است. مدیرکل شیلات گلستان افزود: سرمایه گذاری در این حوزه بسیار سودآور است و دانشورهای سرمایه گذاری برای توسعه این صنعت در استان در دو بخش دریامحور و آب های داخلی در حال فعالیت هستند. جباری بیان کرد: پارسال تولید گوشت ماهیان خاویاری به بیش از ۱۸۰ تن و تولید خاویار پرورشی استان به بیش از یک تن و ۱۰۰ کیلوگرم رسید که ارزش ریالی آن بیش از ۴۰۰ میلیارد ریال است. وی تصریح کرد: در حوزه صادرات بیشتر خاویار به طور مستقیم از مسیر گمرک صادر شده و تخمین زده می شود که بخش قابل توجهی از خاویار به صورت مسافری و چمدانی به خارج از کشور منتقل شده است.

## نخ دندان کلید طلایی برای سلامتی دهان و دندان

بیماری های لثه کمک کند. با ایجاد این عادت ساده، می توانید به سلامت دهان و دندان خود کمک کنید و از لیکنخلی سالم تر لذت ببرید.

### انواع مختلف نخ دندان

نخ دندان ها در انواع مختلفی موجود هستند، از جمله نخ های مومی و بدون موم، نخ های طعم دار و غیرطعم دار. انتخاب نوع مناسب بستگی به ترجیحات شخصی و نیازهای خاص هر فرد دارد. مشاوره با دندان پزشک می تواند به انتخاب بهترین گزینه کمک کند.

### تأثیر روانشناختی استفاده از نخ دندان

استفاده منظم از نخ دندان نه تنها تأثیرات فیزیکی بلکه تأثیرات روانشناختی نیز دارد. افرادی که به بهداشت دهان خود اهمیت می دهند، احساس اعتماد به نفس بیشتری دارند و کمتر در معرض اضطراب های اجتماعی ناشی از مشکلات دهانی قرار می گیرند.

### نقش خانواده در آموزش بهداشت دهان

آموزش بهداشت دهان و دندان باید از سنین پایین آغاز شود. خانواده ها باید فرزندان خود را تشویق کنند تا از نخ دندان استفاده کنند و عادت های سالم را در زندگی خود نهادینه کنند. این آموزش می تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت دهان نسل های آینده داشته باشد. استفاده منظم از نخ دندان یک گام ضروری برای حفظ سلامت دهان و دندان است. با توجه به ارتباط بین سلامت دهان و سلامت عمومی، نباید این موضوع را نادیده گرفت. بنابراین، همه افراد باید در کنار مسواک زدن، به استفاده از نخ دندان نیز توجه کنند تا بتوانند به سلامتی کلی خود کمک کنند. رعایت این نکات ساده، می تواند قدمی بزرگ در جهت حفظ سلامتی خود برداریم و کیفیت زندگی مان را بهبود ببخشیم.



### روش صحیح استفاده از نخ دندان

استفاده از نخ دندان یک روش ساده و مؤثر برای حفظ سلامت دهان و دندان است. برای شروع، ابتدا مقداری نخ دندان به طول حدود ۴۵ سانتیمتر ببرید. سپس دو سر نخ را به دور انگشتان اشاره هر دست بیچید تا بتوانید با کنترل بیشتری آن را بین دندان ها حرکت دهید. این کار به شما کمک می کند تا نخ را به راحتی بین دندان ها قرار دهید و از آسیب به لثه ها جلوگیری کنید. حالا که نخ دندان را آماده کرده اید، با دقت آن را بین دو دندان قرار دهید. باید مراقب باشید که نخ به آرامی به لثه ها نزدیک شود و فشار نیاورد. با حرکت ملایم و عقب و جلو، نخ را به سمت پایین و بالا بکشید تا ذرات غذا و پلاک های میکروبی را از بین دندان ها خارج کنید. این کار باید برای هر دندان انجام شود و توجه ویژه ای به نواحی بین دندان های داشته باشید که مسواک به راحتی به آن ها نمی رسد. پس از اتمام کار، نخ دندان را دور بیندازید و دهان خود را با آب بشویید تا باقی مانده های پلاک و ذرات غذا خارج شوند. استفاده منظم از نخ دندان، حداقل یک بار در روز، می تواند به جلوگیری از مشکلاتی مانند پوسیدگی دندان و

بیماری های لثه شوند که عوارض جدی تری مانند از دست رفتن دندان ها را به همراه دارند. استفاده از نخ دندان به طور مؤثر می تواند این پلاک ها را حذف کرده و سلامت لثه را حفظ کند.

### تأثیر بر سلامت لثه

بیماری های لثه یکی از شایع ترین مشکلات بهداشتی هستند که اغلب ناشی از عدم رعایت بهداشت دهان است. استفاده منظم از نخ دندان می تواند التهاب لثه را کاهش دهد و خطر ابتلا به بیماری های پریدونتال را به حداقل برساند. مطالعات نشان داده اند که افرادی که از نخ دندان استفاده می کنند، کمتر در معرض مشکلات لثه قرار دارند.

### ارتباط بین سلامت دهان و سلامت عمومی

تحقیقات نشان داده اند که مشکلات دهان و دندان می توانند تأثیرات جدی بر سلامت عمومی داشته باشند. بیماری های لثه با بیماری های قلبی، دیابت و دیگر مشکلات سلامتی مرتبط هستند. بنابراین، توجه به بهداشت دهان و استفاده از نخ دندان نه تنها برای حفظ سلامت دهان مهم است، بلکه می تواند به بهبود سلامت کلی بدن نیز کمک کند.

سلامت دهان و دندان یکی از ارکان اساسی بهداشت عمومی است که تأثیر زیادی بر کیفیت زندگی افراد دارد. در حالی که بسیاری به مسواک زدن توجه می کنند، استفاده از نخ دندان اغلب نادیده گرفته می شود. با این حال، نخ دندان نقش حیاتی در جلوگیری از بیماری های دندان و لثه ای دارد و با توجه به شیوع مشکلات دهان و دندان، آگاهی از اهمیت استفاده منظم از آن ضروری است. به گزارش ایرنا زندگی، استفاده از نخ دندان نه تنها به پاکسازی بین دندانی کمک می کند، بلکه تأثیرات مثبت زیادی بر روی سلامت عمومی فرد دارد. تحقیقات نشان داده اند که عدم رعایت بهداشت دهان می تواند به بروز بیماری های جدی تری مانند بیماری های قلبی و دیابت منجر شود. بنابراین، توجه به بهداشت دهان و دندان باید بخشی جدایی ناپذیر از روال روزمره هر فرد باشد. در این گزارش، به بررسی اهمیت استفاده از نخ دندان، روش های صحیح استفاده از آن، و تأثیرات مثبت آن بر سلامت کلی بدن خواهیم پرداخت. همچنین، نکاتی درباره انتخاب بهترین نوع نخ دندان و چالش های موجود در این زمینه ارائه خواهد شد.

### اهمیت استفاده از نخ دندان

نخ دندان به عنوان یک ابزار ضروری در بهداشت دهان شناخته می شود. این وسیله قادر است ذرات غذایی و پلاک های دندانی را که مسواک به تنهایی نمی تواند از بین ببرد پاک کند. باکتری ها و پلاک ها معمولاً در فضاهای بین دندانی تجمع می کنند و اگر به موقع پاک نشوند، منجر به التهاب لثه و پوسیدگی دندان خواهند شد. بنابراین، استفاده منظم از نخ دندان می تواند به طرز چشمگیری خطر ابتلا به مشکلات دندانی را کاهش دهد.

### پلاک دندانی و عوارض آن

پلاک دندانی، لایه ای چسبنده از باکتری هاست که بر روی دندان ها تشکیل می شود. این پلاک ها اگر به موقع از بین نروند، می توانند منجر به