



خبرخوانی نیاز روز  
با عادت مخرب؟



بیش از ۱۰۰ مرکز خرید تضمینی گندم  
آماده خدمت رسانی



مهلت ثبت بیمه بیکاری به ۹۰ روز  
افزایش یافت



## تابلوساز علی پور

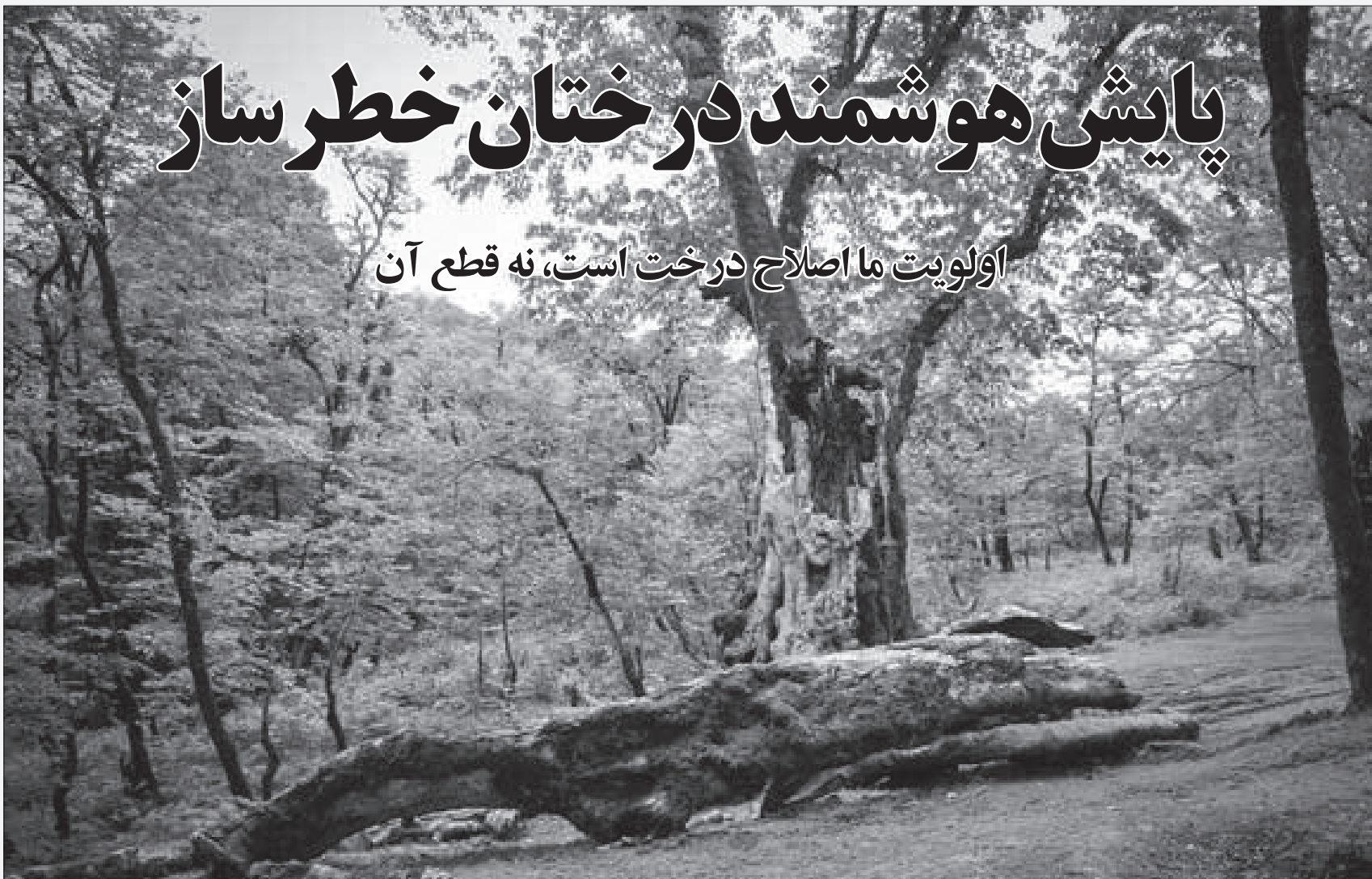
مجری انواع تابلوهای تبلیغاتی...

گرگان، بلوار مدرس، نبش مدرس ۹

تماس: ۰۹۱۱۵۶۷۱۳۶۹

# پایش هوشمند درختان خطر ساز

## اولویت ما اصلاح درخت است، نه قطع آن



موافقت می‌کنیم. رییس اداره جنگل کاری، پارک‌ها و ذخیره‌گاه‌های جنگلی، منابع طبیعی و آبخیزداری گلستان در خصوص سرنوشت درختانی که خودبه‌خود سقوط می‌کنند، اظهار کرد: سیاست قطعی ما این است که اگر درختی افتاده باشد و در مسیر تردد یا محل استقرار مردم نباشد، تحت هیچ شرایطی از جنگل خارج نشود. وی اضافه کرد: این درخت باید بماند تا بپوسد و دوباره به خاک برگردد و باعث تقویت طبیعت شود. ما فقط در جایی که مسئولیت انسانی و ایمنی جان گردشگر در خطر باشد، مداخله می‌کنیم. مقسم با اشاره به اینکه در سومین سال طرح مردمی کاشت یک میلیون درخت هستیم، یادآور شد: تمام مجریان پارک‌های ما در دفترچه قراردادشان تعهدات «زون احیایی» دارند. یعنی موظفند سالانه نهال بکارند و از آن‌ها نگهداری کنند و به شدت روی این موضوع نظارت وجود دارد تا تراکم جنگل حفظ شود. مقسم در پایان بیان کرد: در سال جدید نگاه ما این است که اگر در منطقه‌ای ناچار به اصلاح درختی باشیم چهره پارک زشت نشود در نتیجه پیشنهاد دادیم تا به جای بریدن درخت از کف، تنه را در ارتفاع چند متری نگه داریم و از آن برای مثبت کاری، طراحی المان‌های چوبی یا ساخت لانه‌های پرندگان استفاده کنیم. وی در پایان گفت: هدف این است که گردشگر ضمن تجربه یک محیط امن، از زیبایی بصری طبیعت هم لذت ببرد و دغدغه دوستان طبیعت‌دوست هم برطرف شود.

جنگل‌ها و پارک‌ها درختانی هستند که به دلیل آفت‌هایی مثل «آفت ذغالی» یا بیماری‌های خاص گونه‌هایی مثل بلوط و نمدار، دچار پوسیدگی داخلی می‌شوند. وی ادامه داد: این درخت شاید در ظاهر سبز و سالم به نظر برسد، اما باطن آنها پوک شده و با کوچک‌ترین وزش باد سقوط می‌کند. رییس اداره جنگل کاری، پارک‌ها و ذخیره‌گاه‌های جنگلی، منابع طبیعی و آبخیزداری گلستان با یادآوری حادثه تلخ فوت یک کودک در پارک قرق بر اثر سقوط درختان پرخطر خاطر نشان کرد: حوادثی که بر اثر درختان خطر ساز در طبیعت ایجاد می‌شود ممکن است ضایعه انسانی جبران‌ناپذیری را ایجاد کند که در تلاشیم این اتفاقات در حداقل حالت ممکن باشد. وی با بیان اینکه به راحتی نمی‌توان یک درخت را قطع کرد یا از بین برد، تصریح کرد: خروج یک درخت از جنگل یک پروسه طولانی و بسیار سخت‌گیرانه دارد. کارشناسان ما و تیم‌های جنگل‌داری بازدید باید مورد را بررسی کنند. در بسیاری از موارد ما به جای قطع، «سبک‌سازی» می‌کنیم. مقسم ادامه داد: سبک‌سازی یعنی فقط آن شاخه سنگین و خطرناک درخت را حذف می‌کنیم یا ارتفاع درخت را کاهش می‌دهیم. حتی اگر کارشناسان تأیید کنند، باز هم پرونده به معاونت جنگل سازمان منابع طبیعی ارجاع می‌شود و کارشناسان کشوری مجدداً بازدید می‌کنند، گاهی از ۶۰ درختی که مجری به عنوان خطر معرفی می‌کند، ما فقط با خروج ۵ درخت

داریم که مجموعاً مساحتی بالغ بر ۸ هزار هکتار را در بر می‌گیرد. مقسم با بیان اینکه در نگاه مدیریتی هیچ تفاوتی بین پارک‌های استان وجود ندارد، بیان کرد: یعنی همان حساسیتی که بر پارک‌های شناخته شده‌ای مثل النگدره و ناهارخوران وجود دارد دقیقاً با همان ضریب برای پارک‌های دیگر در استان مثل قرق و بقیه پارک‌ها هم قائل هستیم. رییس اداره جنگل کاری، پارک‌ها و ذخیره‌گاه‌های جنگلی، منابع طبیعی و آبخیزداری گلستان در خصوص تقسیم بندی فضاهای داخلی پارک‌ها اظهار کرد: پارک‌های جنگلی بر اساس کتابچه طرح، دارای زون‌های متفاوتی هستند. وی ادامه داد: ما یک «زون حفاظتی» داریم که کاملاً دست نخورده باقی می‌ماند و هیچ کس وارد آن نمی‌شود، زون دیگر، «زون گسترده» است که برای فعالیت‌هایی مثل پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری در نظر گرفته شده است. مقسم اضافه کرد: همچنین اما زونی که مردم در آن حضور پیدا می‌کنند، آلاچیق‌ها، رستوران‌ها و سرویس‌های بهداشتی در آن مستقر است، «زون متمرکز» نام دارد. به گفته وی، تمرکز اصلی منابع طبیعی و آبخیزداری استان گلستان برای پایش درختان و ایمن‌سازی، در مناطق متمرکز بوده زیرا در این مناطق گردشگران حضور دارند و حفظ جان آنها اولویت این اداره است. مقسم با اشاره بر اینکه درختان بخشی از طبیعت هستند، یادآور شد: پایش مستمر درختان یکی از مهمترین کارهای این مجموعه است، زیرا در

رییس اداره جنگل کاری و ذخیره‌گاه‌های جنگلی منابع طبیعی گلستان با تشریح جزئیات مدیریت پارک‌های جنگلی استان، بر حفظ میراث جنگل‌های هیرکانی در کنار حفظ جان مردم تأکید کرد و گفت: سیاست قطعی ما بر باقی ماندن درختان افتاده در چرخه طبیعت و استفاده از روش‌های جایگزین برای پایش و رفع خطر است تا بدون آسیب به تراکم جنگل، ضریب ایمنی در مناطقی همچون النگدره و ناهارخوران به حداکثر برسد. به گزارش ایسنا، حفاظت از ذخایر سبز شمال ایران، تنها به معنای جلوگیری از قطع درختان نیست؛ گاهی مدیریت یک «درخت خطر ساز» که در ظاهر استوار اما در باطن لرزان است، به پیچیده‌ترین معادله میان ایمنی گردشگران و حفظ اکوسیستم تبدیل می‌شود. در این رابطه با رسول مقسم رییس اداره جنگل کاری، پارک‌ها و ذخیره‌گاه‌های جنگلی، منابع طبیعی و آبخیزداری گلستان به گفت‌وگو پرداختیم تا با جزئیات از ساختار مهندسی پارک‌ها، فرایند نظارت بر درختان بیمار و طرح‌های جایگزینی برای حفظ میراث هیرکانی مطلع شویم. رییس اداره جنگل کاری، پارک‌ها و ذخیره‌گاه‌های جنگلی، منابع طبیعی و آبخیزداری گلستان معتقد است: نگاه منابع طبیعی به کوچک‌ترین پارک‌های استان، به میزان النگدره و ناهارخوران حساس است. وی ضمن تشریح وضعیت کلی پارک‌های جنگلی در استان بیان کرد: ما در حال حاضر در سطح استان، ۲۱ پارک و تفرجگاه جنگلی





## خبرخوانی نیاز روز یا عادت مخرب؟



در دنیایی که جریان بی وقفه اطلاعات لحظه‌ای متوقف نمی‌شود، دنبال کردن اخبار به بخشی از زندگی روزمره تبدیل شده است اما آیا این عادت به افزایش آگاهی و تصمیم‌گیری بهتر کمک می‌کند یا به تدریج ذهن را در چرخه‌ای از اضطراب و فرسودگی گرفتار می‌سازد؟ به گزارش ایرنا زندگی، در دنیای امروز، خبر دیگر چیزی نیست که فقط در روزنامه یا تلویزیون ببینیم. هر لحظه از روز، از طریق گوشی‌های هوشمند، شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها با حجم زیادی از اطلاعات روبه‌رو می‌شویم. این حجم از خبر، گاهی آنقدر زیاد است که فرصت فکر کردن و حتی پردازش آن‌ها را از ما می‌گیرد. در چنین شرایطی، یک سوال مهم مطرح می‌شود، آیا خبرخوانی به ما کمک می‌کند آگاه‌تر باشیم یا آرامش ذهنی ما را به تدریج از بین می‌برد؟

### غرق شدن در اخبار؛ وقتی ذهن خسته می‌شود

در مقابل این حالت، وضعیتی وجود دارد که به آن «خبرزدگی» یا مصرف وسواسی اخبار گفته می‌شود. در این حالت، فرد مدام در حال چک کردن خبرهاست، بدون اینکه هدف مشخصی داشته باشد. معمولاً انگیزه اصلی در این رفتار، کاهش اضطراب است اما نتیجه برعکس می‌شود. وقتی فرد به طور مداوم در معرض اخبار منفی قرار می‌گیرد، سیستم هشدار مغز فعال می‌شود. مغز تصور می‌کند در شرایط خطر قرار دارد و شروع به ترشح هورمون استرس (کورتیزول) می‌کند. این وضعیت اگر طولانی شود، بدن را در حالت آماده‌باش دائمی نگه می‌دارد. در چنین شرایطی، فرد ممکن است دچار علائمی مثل بی‌خوابی، خستگی ذهنی، کاهش تمرکز و حتی بی‌حوصلگی نسبت به زندگی روزمره شود. برای مثال، خیلی‌ها تجربه کرده‌اند که قبل از خواب فقط «یک نگاه کوتاه به اخبار» می‌اندازند اما همان چند دقیقه باعث می‌شود ساعت‌ها ذهنشان درگیر بماند.

### چرخه معیوب خبر و اضطراب

یکی از مهم‌ترین مشکلات در خبرخوانی افراطی، شکل‌گیری یک چرخه معیوب است. اضطراب باعث می‌شود افراد به دنبال خبر بروند اما دریافت مداوم اطلاعات منفی، اضطراب آن‌ها را بیشتر می‌کند و دوباره به جست‌وجوی اخبار و تکرار این روند منجر می‌شود. این چرخه می‌تواند ساعت‌ها وقت و انرژی

حتی سازمان جهانی بهداشت نیز درباره «اینفودمیک» هشدار داده است؛ یعنی زمانی که حجم زیاد اطلاعات درست و نادرست باعث سردرگمی و استرس می‌شود.

### تأثیر خبر بر زندگی روزمره

شاید در نگاه اول فکر کنیم خبر فقط چند دقیقه از وقت ما را می‌گیرد اما در واقع اثر آن می‌تواند در تمام روز باقی بماند. کسی که صبح را با اخبار منفی شروع می‌کند، معمولاً روز خود را با ذهنی نگران ادامه می‌دهد. همچنین استفاده زیاد از خبر، تمرکز را کاهش می‌دهد. فرد مدام بین اپلیکیشن‌ها و سایت‌ها جابه‌جا می‌شود و این باعث می‌شود ذهن فرصت عمیق فکر کردن را از دست بدهد. در بلندمدت، این موضوع حتی می‌تواند بر کیفیت تصمیم‌گیری هم تأثیر بگذارد.

### سه راه ساده برای کنترل خبرخوانی

برای اینکه بتوانیم از مزایای خبر استفاده کنیم بدون اینکه دچار آسیب شویم، چند راهکار ساده وجود دارد: زمان مشخص برای خبرخوانی: به جای چک کردن مداوم خبر در طول روز، دو زمان کوتاه (مثلاً ظهر و عصر) برای این کار در نظر بگیرید. مهم است که صبح زود و قبل از خواب سراغ اخبار نروید. انتخاب منابع محدود و معتبر: به جای دنبال کردن ده‌ها کانال و صفحه، فقط چند منبع خبری معتبر انتخاب کنید. این کار از تکرار و شلوغی ذهن جلوگیری می‌کند. سوال قبل از خواندن خبر: قبل از دیدن هر خبر از خود بپرسید: «آیا این خبر روی زندگی امروز من تأثیر دارد؟» اگر پاسخ منفی است، بهتر است از آن عبور کنید. خبر در خدمت زندگی یا برعکس؟ خبر ذاتاً چیز بدی نیست. مشکل زمانی شروع می‌شود که ما بدون کنترل در جریان آن غرق می‌شویم. آگاهی زمانی ارزش دارد که به تصمیم‌بهر و آرامش بیشتر منجر شود، نه اضطراب و خستگی ذهنی. در نهایت، شاید مهم‌ترین مهارت در دنیای امروز این باشد که بدانیم چه چیزی را نباید دنبال کنیم. چون همیشه دانستن بیشتر، به معنای زندگی بهتر نیست. گاهی انتخاب نکردن خبرها، بهترین انتخاب برای آرامش ذهن ماست.

### اثر اخبار منفی بر ذهن و بدن

ذهن انسان به طور طبیعی به اخبار منفی حساس‌تر است. این ویژگی از گذشته‌های دور در انسان باقی مانده، چون تشخیص خطر برای بقا ضروری بوده است. اما در دنیای امروز، این ویژگی باعث می‌شود اخبار منفی تأثیر بیشتری روی ما بگذراند. در کنار این موضوع، مواجهه زیاد با اخبار ناراحت‌کننده می‌تواند باعث چیزی شود که روان‌شناسان به آن «فرسودگی همدلی» می‌گویند. یعنی فرد به مرور نسبت به رنج دیگران بی‌حس می‌شود، نه به این دلیل که بی‌تفاوت است، بلکه چون ذهنش دیگر توان پردازش حجم زیاد ناراحتی را ندارد. در دوران بحران‌هایی مثل همه‌گیری کرونا، بسیاری از افراد گزارش دادند که با وجود پیگیری مداوم اخبار، احساس آرامش بیشتری نداشتند، بلکه بیشتر دچار اضطراب و خستگی ذهنی شده بودند.

رسمی پایان شرایط اضطراری از سوی مراجع ذی صلاح و ابلاغ وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی معتبر خواهد بود و سازمان تأمین اجتماعی نیز موظف است تمامی مراحل بررسی و ثبت درخواست‌ها را از طریق سامانه جامع روابط کار و به صورت غیرحضوری انجام دهد. مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان با تأکید بر ضرورت تسهیل خدمات برای بیمه‌شدگان خاطرنشان کرد: هدف اصلی این اقدام، فراهم‌سازی دسترسی آسان‌تر کارگران به حقوق قانونی خود و کاهش مشکلات آنان در شرایط دشوار کنونی است. وی از همراهی تشکلهای کارگری و کارفرمایی در حمایت از جامعه کارگری قدردانی کرد و گفت: صیانت از امنیت شغلی و معیشت کارگران، یکی از اولویت‌های اصلی حوزه تعاون، کار و رفاه اجتماعی در استان است.

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان از تمدید مهلت ثبت درخواست بیمه بیکاری برای کارگران بیکار شده از ۹ بهمن خبر داد و گفت: این مهلت به ۹۰ روز افزایش یافته است. به گزارش روابط عمومی، ایوب هلاکو از تمدید مهلت ثبت درخواست بیمه بیکاری برای کارگران مشمول خبر داد و اظهار کرد: کارگرانی که از تاریخ ۹ بهمن ماه ۱۴۰۴ بیکار شده‌اند، می‌توانند با استفاده از این فرصت جدید، درخواست بیمه بیکاری خود را تا ۹۰ روز ثبت کنند. وی با اشاره به شرایط خاص کشور در ماه‌های اخیر افزود: این تصمیم با توجه به اعلام شرایط اضطراری و وضعیت ویژه ناشی از جنگ و با هدف حمایت بیشتر از جامعه کارگری اتخاذ شده است تا هیچ کارگری به دلیل محدودیت زمانی از دریافت بیمه بیکاری محروم نشود. هلاکو اظهار کرد: این مقررات تا زمان اعلام

## مهلت ثبت بیمه بیکاری به ۹۰ روز افزایش یافت

### بیش از ۱۰۰ مرکز خرید تضمینی گندم آماده خدمت‌رسانی



مدیرکل غله و خدمات بازرگانی گلستان، از آمادگی بیش از ۱۰۰ مرکز خرید تضمینی گندم در استان خبر داد و گفت: پیش‌بینی می‌شود امسال بیش از یک میلیون تن گندم از کشاورزان گلستانی خریداری شود. به گزارش روابط عمومی، روح‌الله مهری در حاشیه جلسه کمیته خرید تضمینی گندم استان با اشاره به آغاز فصل برداشت، از برنامه‌ریزی گسترده برای تسهیل روند خرید گندم خبر داد و اظهار کرد: بیش از ۱۰۰ مرکز خرید تضمینی گندم در سطح استان برای خدمت‌رسانی به کشاورزان پیش‌بینی و آماده‌سازی شده است. وی افزود: پیش از آغاز رسمی خرید، تمامی باسکول‌های مراکز خرید موظف به دریافت گواهی استاندارد هستند و نظارت‌های لازم برای اطمینان از صحت عملکرد این تجهیزات با دقت کامل انجام خواهد شد تا فرآیند خرید با شفافیت و دقت بیشتری همراه باشد. مهری با تأکید بر تسریع در پرداخت مطالبات کشاورزان اظهار کرد: تمامی مراکز خرید باید اسناد مربوط به خرید گندم را حداکثر ظرف کمتر از ۲۴ ساعت به بانک ارسال کنند تا فرآیند بانکی و پرداخت وجه به کشاورزان بدون تأخیر انجام شود. مدیرکل غله و خدمات بازرگانی گلستان ادامه داد: نظارت و بازرسی از مراکز خرید گندم باید به صورت مستمر بدون وقفه انجام شود و تیم‌های نظارتی موظفند هرگونه تخلف یا مشکل احتمالی را بدون هیچ‌گونه ممانعت و در سریع‌ترین زمان ممکن گزارش کنند. وی با اشاره به پیش‌بینی میزان خرید تضمینی امسال گفت: برآوردها نشان می‌دهد بیش از یک میلیون تن گندم از کشاورزان گلستانی خریداری خواهد شد که با توجه به نرخ مصوب، ارزش ریالی این خریدها حدود ۵۰ هزار میلیارد تومان خواهد بود و این مبلغ به حساب کشاورزان استان واریز می‌شود. مهری خاطرنشان کرد: گلستان به عنوان یکی از قطب‌های اصلی تولید گندم کشور، نقش مهمی در تأمین امنیت غذایی کشور دارد و فراهم‌سازی زیرساخت‌های مناسب برای خرید تضمینی، حمایت مؤثری از کشاورزان و تولیدکنندگان این محصول راهبردی خواهد بود.