

تابلوساز علی پور

مجری انواع تابلوهای تبلیغاتی...

گرگان، بلوار مدرس، نبش مدرس ۹

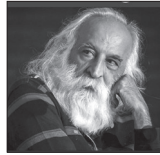
تماس: ۰۹۱۱۵۶۷۱۳۶۹

خاورمیانه و اهمیت امنیت انرژی
در آسیا و جهان



۲

بزرگداشت قلندر موسیقی ایران
با جشنواره گروه نوازی



۲

نظم محیط
پلی به سوی آرامش ذهن



۴

رقص شقایق‌ها در پارک ملی گلستان



که این کار باعث می‌شود شقایق‌ها سال‌های بعد هم دوباره جوانه بزنند و طبیعت را زیباتر کنند. رییس پارک ملی گلستان تاکید کرد: کندن گل‌ها به ریشه آسیب می‌زند و رشد مجدد آن را سخت می‌کند و پارک‌های ملی قوانین سخت‌گیرانه‌ای برای حفظ طبیعت دارند و عکس‌برداری و لذت بردن از منظره، بهترین راه برای ثبت خاطره است. پارک ملی گلستان به لحاظ غنای تنوع زیستی در کشور و خاورمیانه حرف اول را می‌زند و بیش از هزار و ۳۶۰ گونه گیاهی، هزار و ۱۰۰ گونه حشره، ۱۵۰ گونه پرنده، ۶۹ گونه پستاندار، ۲۴ گونه خزنده و دوزیست و ۱۰ گونه ماهی در عرصه‌های جنگلی و مرتعی و منابع آبی این پارک شناسایی شده و یک سوم گونه‌های پرنده‌گان و پستانداران کشور را در خود جای داده است.

رویشگاه‌های هیرکانی با عناصری مانند درخت راش، گونه جانوری مرال و زیستگاه‌های کوهستانی با عناصری مانند درخت ارس و گونه‌های پلنگ ایرانی و کل و بز است که شکوفه دادن شقایق‌ها بر جذابیت‌های آن افزوده است. رییس پارک ملی گلستان گفت: باران‌های بهاری باعث سرسبزی بیشتر چمن‌ها و رشد هزاران شقایق سرخ شد و طبیعت این پارک را به یک تابلوی زنده و متحرک تبدیل کرده است. احمد رادمان افزود: پارک ملی گلستان به دلیل تنوع زیستی بالا، یکی از مهم‌ترین مناطق حفاظت‌شده ایران است و شقایق‌های این منطقه اغلب در کنار گونه‌های گیاهی کمیاب دیگر دیده می‌شوند. وی از گردشگران خواست به‌جای کندن گل‌های شقایق، از آنها عکس بگیرند یا فقط با نگاه کردن از زیبایی آن لذت ببرند چرا

پارک ملی گلستان به عنوان یکی از ۵۰ ذخیره‌گاه محیط زیستی کره زمین این روزها با توجه به بارندگی‌های خوب بهاری سرسبزی محسوس یافته و رویش شقایق‌ها، این منطقه را به مقصدی جذاب برای گردشگران تبدیل کرده است. به گزارش ایرنا، ترکیب دشت‌های سرسبز پارک ملی گلستان با فرش زنده شقایق‌ها، تضاد رنگی زیبایی ایجاد کرده و فرصت جذابی برای علاقمندان به محیط زیست است تا با ثبت این دنیای رنگارنگ، گوشه‌ای از بهشت زمینی را به تصویر درآورند. این ذخیره‌گاه زیست کره به دلیل موقعیت جغرافیایی، توپوگرافی و رویشگاهی شامل طیف وسیعی از زیستگاه‌ها، اکوسیستم‌ها و رویشگاه‌های تپه ماهوری با عناصر شاخص ایرانی توراتی مانند درخت تاغ، گونه آهوی ایرانی، قوچ و میش،

نظم محیط پلی به سوی آرامش ذهن



بعد از تجربه یک بحران، ذهن آدمها معمولاً شلوغ و ناآرام می‌شود و تمرکز کردن سخت‌تر از همیشه به نظر می‌رسد. در چنین شرایطی، یکی از ساده‌ترین کارهایی که می‌تواند به بازگشت آرامش کمک کند، به گزارش ایرنا زندگی، بعد از تجربه یک بحران، ذهن آدمها معمولاً آرام نیست؛ افکار مختلف پشت سر هم می‌آیند، نگرانی‌ها رها نمی‌کنند و تمرکز کردن سخت‌تر از همیشه می‌شود. در چنین شرایطی، خیلی‌ها تلاش می‌کنند مستقیم به سراغ حل مشکلات ذهنی بروند اما واقعیت این است که ذهن خسته، توان این کار را ندارد. اینجاست که یک راهکار ساده اما مؤثر می‌تواند کمک‌کننده باشد: مرتب کردن محیط اطراف.

وقتی شلوغی، ذهن را هم شلوغ می‌کند

شاید در نگاه اول، بی‌نظمی فقط یک مسئله ظاهری به نظر برسد، اما تأثیر آن روی ذهن بسیار عمیق‌تر است. وقتی محیط اطراف شلوغ است، مغز مدام درگیر می‌شود؛ هر وسیله‌ای که سر جای خود نیست، مثل یک کار ناتمام به نظر می‌رسد. این وضعیت باعث می‌شود ذهن احساس کند هنوز مشکل حل نشده‌ای وجود دارد و همین حس، اضطراب را بیشتر می‌کند. از طرفی، پیدا کردن وسایل یا حتی نادیده گرفتن شلوغی، انرژی ذهنی می‌گیرد و به مرور باعث خستگی و بی‌حوصلگی می‌شود. حتی گاهی افراد بدون اینکه متوجه باشند، در محیط‌های شلوغ زودتر عصبی می‌شوند یا حوصله کارهای ساده را هم ندارند. این نشان می‌دهد که شلوغی فقط روی ظاهر زندگی اثر نمی‌گذارد، بلکه مستقیم با حال روحی ما در ارتباط است.

چرا بی‌نظمی ما را خسته می‌کند؟

بی‌نظمی فقط یک تصویر نامرتب نیست، در واقع فشار پنهانی به ذهن وارد می‌کند. هر بار که چشم ما به وسایل پخش و پلا می‌افتد، مغز باید آن‌ها را پردازش کند. این یعنی مصرف انرژی، حتی اگر ما به آن توجه نکنیم. از طرف دیگر وقتی وسایل جای مشخصی ندارند، ذهن مدام درگیر

تصمیم‌گیری‌های کوچک می‌شود: «این را کجا بگذارم؟ بعداً جمع می‌کنم؟ الان وقتش هست یا نه؟» همین تصمیم‌های کوچک، وقتی زیاد می‌شوند، باعث خستگی ذهنی می‌شوند. به همین دلیل است که گاهی در یک محیط شلوغ، حتی بدون انجام کار خاصی، احساس خستگی می‌کنیم.

تصمیم‌گیری‌های کوچک می‌شود: «این را کجا بگذارم؟ بعداً جمع می‌کنم؟ الان وقتش هست یا نه؟» همین تصمیم‌های کوچک، وقتی زیاد می‌شوند، باعث خستگی ذهنی می‌شوند. به همین دلیل است که گاهی در یک محیط شلوغ، حتی بدون انجام کار خاصی، احساس خستگی می‌کنیم.

نظم؛ یک پیام ساده اما قدرتمند برای مغز

وقتی شروع به مرتب کردن محیط می‌کنیم، اتفاق مهمی در ذهن رخ می‌دهد. مغز این کار را به‌عنوان نشانه‌ای از «کنترل داشتن» تفسیر می‌کند. یعنی به خودش پیام می‌دهد که شرایط در حال بهتر شدن است. همین حس کنترل، یکی از مهم‌ترین عواملی است که به کاهش اضطراب کمک می‌کند. وقتی احساس کنیم اوضاع از دست‌مان خارج شده، استرس بیشتر می‌شود اما وقتی حتی در یک بخش کوچک از زندگی نظم ایجاد کنیم، ذهن آرام‌تر می‌شود. به همین دلیل است که گاهی فقط مرتب کردن یک میز یا جمع کردن یک اتاق، حال آدم را بهتر می‌کند؛ چون مغز پیام «اوضاع تحت کنترل» را دریافت می‌کند.

از بیرون شروع کن، به درون برس

در روزهای پس از بحران، شروع کارهای بزرگ سخت است. ذهن آمادگی تصمیم‌های پیچیده را ندارد اما مرتب کردن محیط، یک کار ساده و قابل انجام است. وقتی فضای اطراف منظم می‌شود، ذهن هم

می‌رود و انجام کارها راحت‌تر می‌شود. حتی خلاقیت هم بیشتر می‌شود، چون ذهن درگیر چیزهای اضافه نیست. به همین دلیل است که خیلی از افراد برای کارهای مهم یا فکر کردن عمیق، به سراغ محیط‌های خلوت و مرتب می‌روند.

دو قدم ساده برای شروع

برای اینکه مرتب کردن به یک کار سخت و خسته‌کننده تبدیل نشود، بهتر است از روش‌های ساده شروع کنیم:

- ۱- قانون یک دقیقه هر کاری که کمتر از یک دقیقه زمان می‌برد، همان لحظه انجام بده؛ مثل گذاشتن یک وسیله سر جای خودش یا مرتب کردن سریع یک سطح کوچک. این کارهای کوچک جلوی انباشته شدن بی‌نظمی را می‌گیرند.
- ۲- مرزبندی فضاها سعی کن هر فضا یک کاربرد مشخص داشته باشد. مثلاً میز فقط برای کار باشد و تخت فقط برای استراحت. این کار کمک می‌کند مغز راحت‌تر بین فعالیت‌ها جابه‌جا شود و کمتر گیج شود.

چرا مرتب کردن حال آدم را بهتر می‌کند؟

مرتب‌سازی فقط تمیز کردن نیست، بلکه یک تغییر درونی هم ایجاد می‌کند. وقتی محیط مرتب می‌شود: آدم احساس می‌کند دوباره کنترل شرایط را به دست آورده - اضطراب کمتر می‌شود و ذهن آرام‌تر کار می‌کند - حس پیشرفت و انجام یک کار مفید به وجود می‌آید - تمرکز بیشتر می‌شود و فکر کردن راحت‌تر

حتی انجام کارهای کوچک هم می‌تواند حس موفقیت ایجاد کند. همین حس، انگیزه ادامه دادن را بیشتر می‌کند و به مرور حال کلی فرد بهتر می‌شود.

نقش نظم در افزایش تمرکز و خلاقیت

وقتی محیط شلوغ است، ذهن مدام حواسش پرت می‌شود. هر وسیله اضافه، مثل یک صدا در پس‌زمینه عمل می‌کند. اما در یک محیط منظم، ذهن فضای بیشتری برای فکر کردن دارد. تمرکز بالا

از کوچک شروع کن، اما ادامه بده

لازم نیست همه چیز را یکباره مرتب کنی. همین که از یک گوشه کوچک شروع کنی کافی است. مثلاً یک کتو، یک میز یا حتی یک بخش کوچک از اتاق. مهم این است که شروع کنی. وقتی اولین تغییر را ببینی، انگیزه بیشتری برای ادامه پیدا می‌کنی. خیلی وقت‌ها مشکل ما سخت بودن کار نیست، شروع نکردن آن است.

یک تغییر ساده، یک نتیجه بزرگ

نظم محیط شاید در نگاه اول کار کوچکی به نظر برسد، اما تأثیر آن بر ذهن قابل توجه است. در روزهایی که ذهن درگیر و ناآرام است، همین قدم‌های ساده می‌تواند شروعی برای بازگشت آرامش باشد. گاهی لازم نیست همه چیز را یکباره حل کنیم؛ کافی است از یک کار کوچک شروع کنیم. حتی مرتب کردن یک گوشه از اتاق می‌تواند اولین قدم برای رسیدن به یک ذهن آرام‌تر باشد.



۲ معلم گلستانی نمونه کشوری شدند



غزاله صیدانلو - مدیرکل آموزش و پرورش گلستان با بیان اینکه همانند سال‌های گذشته فرایند انتخاب معلمان نمونه در سه سطح مدرسه‌ای، شهرستانی و استانی برگزار شد، گفت: سارا عشرستانی معلم مقطع ابتدایی از شهرستان گمیشان و علیرضا میرعرب رضی مدیر منتخب از شهرستان آزادشهر به عنوان معلمان نمونه کشوری معرفی شدند. قدرت‌الله نظری اظهار کرد: تداوم جریان آموزش در شرایط فعلی یک جهاد فرهنگی است. وی تأکید کرد: آموزش محدود به کلاس و مدرسه نیست و حتی در موب‌ها و خیابان‌ها ادامه دارد تا چرخه تعلیم و تربیت هرگز متوقف نشود که این استمرار آموزش جلوه‌ای از مقاومت فرهنگی ملت ایران در برابر تهدیدها است. این مقام مسوول با بیان اینکه آموزش دانش‌آموزان تا اطلاع ثانوی مجازی است و هیچ‌گونه آموزش حضوری در مدارس انجام نمی‌شود، تأکید کرد: سامانه «شاد» همچنان به‌عنوان بستر اصلی آموزش در کشور فعال است و با همکاری وزارت ارتباطات، پشتیبانی فنی و زیرساختی آن تقویت شده است. نظری شعار هفته معلم امسال را «برای معلم برای ایران» اعلام کرد و گفت: این شعار تنها یک جمله نمادین نیست بلکه پیامی برای همه مردم است تا به تکریم واقعی جایگاه معلم و نقش بی‌بدیل این قشر در پیشرفت کشور توجه کنند. وی افزود: اگر همه اقشار جامعه برای پاسداری مقام معلم بسیج شوند گام بلندی در ارتقای شان اجتماعی معلمان برداشته خواهد شد. به گفته مدیرکل آموزش و پرورش گلستان؛ همانند سال‌های گذشته فرایند انتخاب معلمان نمونه در سه سطح مدرسه‌ای شهرستانی و استانی برگزار شد که در مرحله نخست از مجموع ۱۷ هزار معلم واجد شرایط حدود هفت هزار و ۲۵۰ نفر در ارزیابی شرکت کردند و در نهایت یک هزار و ۱۳۶ نفر به عنوان معلم نمونه مدرسه‌ای معرفی شدند. وی ادامه داد: در مرحله شهرستانی ۵۰۰ معلم برگزیده و از میان آنان ۴۴ نفر به مرحله استانی راه یافتند در نهایت چهار معلم از استان گلستان در ارزیابی کشوری حضور یافتند که دو نفر از آنان موفق به کسب عنوان معلم نمونه کشور شدند.

۲۰ درصد تخم مرغ کشور در گنبد کاووس تولید می‌شود

خبر داد و گفت: گنبدکاووس با این میزان تولید، رتبه نخست گلستان را در تولید این ماده پروتئینی دارد. آرنجی افزود: درحال حاضر ۲۰۴ واحد پرورش مرغ گوشتی در گنبدکاووس با ظرفیت جوجه ریزی هشت میلیون و ۴۸۰ هزار قطعه در هر دوره فعال است. وی از رشد ۱۱ درصدی تولید گوشت مرغ سال گذشته گنبدکاووس نسبت به سال ۱۴۰۳ خبر داد و اضافه کرد: در مجموع سال قبل ۳۵ میلیون و ۶۴۰ هزار قطعه جوجه ریزی در واحدهای پرورش مرغ گوشتی این شهرستان انجام شد. به گفته آرنجی، تا چند ماه آینده، سه واحد جدید پرورش مرغ گوشتی با مجموع ظرفیت ۲۱۰ هزار قطعه در گنبدکاووس به بهره‌برداری می‌رسد.



جدید به ظرفیت تولید گنبدکاووس اضافه خواهد شد. مدیر جهادکشاورزی گنبدکاووس همچنین از تولید ۷۳ هزار تن گوشت مرغ طی سال گذشته در این شهرستان

مدیر جهادکشاورزی گنبدکاووس از تولید ۷۶ هزار تن تخم مرغ در این شهرستان طی سال گذشته خبر داد و بیان کرد: این میزان تولید معادل ۲۰ درصد تولید این ماده پروتئینی در کشور است. به گزارش روابط عمومی، عبدالملک آرنجی بابیان اینکه تولید ۷۶ هزار تن تخم مرغ طی سال گذشته در گنبدکاووس ۲۵ درصد بیشتر از سال قبل آن بوده است، اضافه کرد: این شهرستان به تنهایی ۹۸ درصد تولید تخم مرغ گلستان را در اختیار دارد. وی ادامه داد: در حال حاضر ۱۰ فارم پرورش مرغ تخم‌گذار با ظرفیت چهار میلیون و ۱۴۰ هزار قطعه با تولید ماهانه بیش از ۶ هزار تن در گنبدکاووس فعال است. به گفته وی، تا پایان امسال حدود ۲ میلیون قطعه مرغ تخم‌گذار