

معاون امور جنگل سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری:

ایرادات و مشکلات موجود در کمیته فنی دفتر جنگلکاری و پارک‌ها احصا شده است

۲

انسان در آینه زمین

۴

امنیت غذایی ایران در گرو سه تصمیم

پژوهش‌های جدید نیز دقیقاً بر همین مسئله تأکید دارند. یک مطالعه منتشرشده در سال ۲۰۲۶، با بررسی روندهای تولید محصولات راهبردی در ایران طی سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۲۲، نشان می‌دهد که رابطه میان رشد ارزش کشاورزی و ردپای آب در استان‌های مختلف یکسان نیست و تفاوت‌های اقلیمی و سهم آب سبز و آب آبی در مناطق مختلف باید در سیاست‌گذاری مورد توجه قرار گیرد.

پیش‌تر نیز پژوهش‌های علمی درباره تجارت غذا و «آب مجازی» در ایران نشان داده بودند که در بسیاری از مناطق کشور، مصرف آب برای تولید برخی محصولات با فشار جدی بر منابع آب همراه است و تجارت محصولات کشاورزی می‌تواند از منظر آب نیز پیامدهای مهمی داشته باشد...

۷

رسانه‌های چاپی

گلستان زیر تیغ

افزایش قیمت / بازار

زینک و کاغذ تب کره

افزایش ناگهانی قیمت کاغذ و زینک و کمیاب شدن آن در بازار رسانه‌های چاپی استان را در شوک بزرگی برای ادامه کار قرار داده است و مشخص نیست چنانچه برای برون رفت از این بن بست راه حلی اندیشیده نشود، چه عواقبی در انتظار رسانه های چاپی گلستان است...

۳

تعاونی‌های گلستان؛

۳۴ میلیون دلار صادرات اما سهم واقعی استان کجاست؟

بازار کسب و کار

حمید بهادرزاده



صادرات حدود ۳۴ میلیون دلاری ۴۵ تعاونی گلستان در سال ۱۴۰۴، یک ظرفیت قابل توجه برای بخش تعاون استان محسوب می‌شود. اما پرسش اساسی این است که این عدد تا چه اندازه به تولید، اشتغال، افزایش درآمد اعضای تعاونی‌ها و ماندگاری ارزش افزوده در اقتصاد گلستان منجر شده است؟

بر اساس اعلام مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان، ۴۵ تعاونی استان در سال گذشته حدود ۳۴ میلیون دلار کالا به بازارهای خارجی صادر کرده‌اند. میوه خشک، خرما، محصولات چرمی، فرش، صنایع دستی و محصولات چوبی از جمله کالاهای صادراتی اعلام شده و بخشی از این محصولات راهی بازارهای آسیای مرکزی و اروپا شده است.

این آمار در شرایطی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند که تعاونی‌های گلستان در سال ۱۴۰۴ بیش از ۳۴۵ میلیارد تومان تسهیلات نیز دریافت کرده‌اند و برای سال جاری نیز بیش از ۲۶۲ میلیارد تومان طرح تعاونی برای دریافت تسهیلات به بانک‌ها معرفی شده است.

بنابراین، جامعه اقتصادی استان حق دارد بداند خروجی واقعی این حمایت‌های مالی چیست و چه میزان از آن به افزایش تولید و صادرات پایدار منجر شده است.

اکنون زمان آن است که اداره‌کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان از ارائه آمار کلی عبور کرده و تصویر دقیق‌تری از عملکرد بخش تعاون ارائه کند؛ چند تعاونی از این ۴۵ تعاونی صادرکننده فعال و مستمر هستند؟ سهم هر بخش از صادرات چقدر است؟ چه میزان اشتغال مستقیم و غیرمستقیم ایجاد شده و چه مقدار از مواد اولیه و فرآوری کالا در داخل استان انجام می‌شود؟

مطالبه مهم‌تر، اعلام میزان ارزش افزوده‌ای است که در گلستان باقی می‌ماند. صادرات یک کالا زمانی برای اقتصاد استان دستاورد پایدار محسوب می‌شود که تولید، فرآوری، بسته‌بندی، حمل‌ونقل، بازاریابی و بخش قابل توجهی از زنجیره ارزش آن در داخل استان شکل گرفته باشد.

بخش تعاون گلستان همچنین باید مشخص کند برنامه عملیاتی آن برای افزایش تعداد تعاونی‌های صادرکننده چیست. اگر در سال ۱۴۰۴ تنها ۴۵ تعاونی توانسته‌اند در مجموع ۳۴ میلیون دلار صادرات داشته باشند، هدف‌گذاری سال‌های آینده باید از نظر تعداد صادرکنندگان، ارزش صادرات، اشتغال و بازارهای هدف شفاف و قابل اندازه‌گیری باشد.

فعال‌سازی چهار تعاونی مرزنشین از مجموع ۱۳ تعاونی غیرفعال نیز اقدامی قابل توجه است، اما انتظار می‌رود این فعال‌سازی صرفاً به ثبت فعالیت اداری محدود نماند و به تجارت واقعی، صادرات، واردات، اشتغال و درآمد برای اعضای این

نکات آموزشی پلیسی برای پیشگیری از سرقت موتورسیکلت

موتورسیکلت را حتی برای چند دقیقه بدون قفل رها نکنید.

از قفل فرمان استفاده کنید و به آن اکتفا نکنید؛ قفل چرخ یا قفل زنجیری استاندارد نیز به‌کار ببرید.

هنگام پارک، موتورسیکلت را در محل‌های روشن، پرتدد و دارای دوربین مداربسته قرار دهید.

از پارک کردن موتورسیکلت در کوچه‌ها، معابر خلوت و مکان‌های بدون دید خودداری کنید.

کلید موتورسیکلت را در محل قابل دسترس یا روی خود موتورسیکلت رها نکنید.

مشخصات موتور، شماره شاسی و شماره موتور را یادداشت کرده و تصویر و مدارک مالکیت را در محل امن نگهداری کنید.

موتورسیکلت را در صورت امکان در پارکینگ مطمئن و دارای نگهبان پارک کنید.

از سپردن موتورسیکلت و کلید آن به افراد ناشناس یا افراد فاقد اعتماد کافی خودداری کنید.

در صورت سرقت، خودسرانه با سارق یا افراد مشکوک درگیر نشوید و موضوع را فوراً به پلیس ۱۱۰ اطلاع دهید.

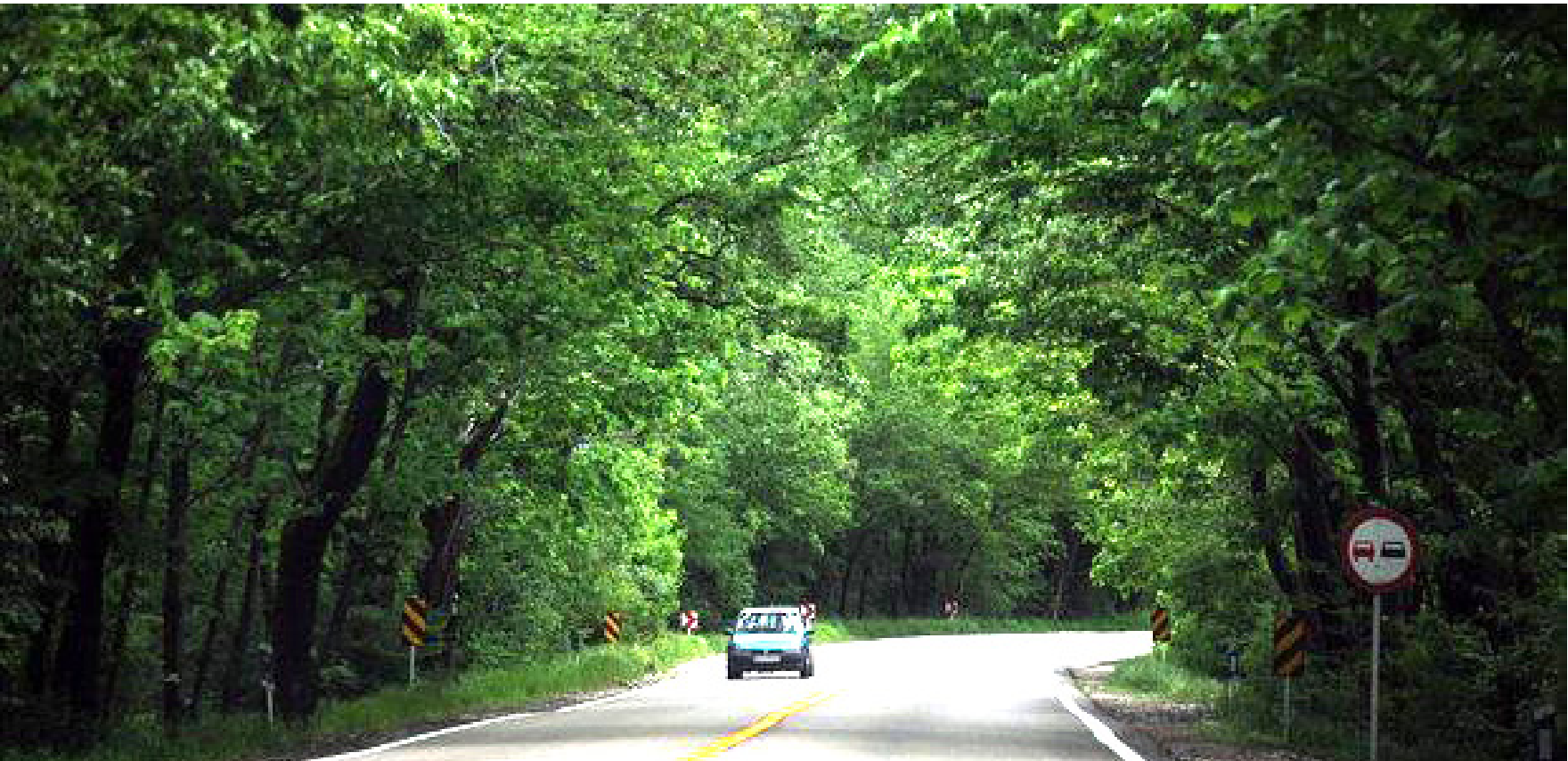


در طول روز چند بار به فرزندان دستور می‌دهید

ندو، بشین، نریز، بخور، حرف نزن، ساکت، لباستو بپوش، بلند شو، بسه‌دیگه، پرت نکن، لباستو نزار اونجا، وسایلتو جمع کن، بشقابتو بزار تو آشپزخونه، پای کامپیوتر نشین، اینجا نخواب، برو رو میز غذا بخور، اشغال نریز...» حالا اگر رئیس‌تان یا همسر‌تان با شما چنین رفتاری کند؛ چه حالی پیدا خواهید کرد؟ آیا رابطه برپایه ی همکاری خواهد بود؟ یا سعی می‌کنید حرفه‌ایش را دیگر نشنوید به جای فرمانده بودن، معلمی مهربان و الگوی مناسبی باشید؛ وقت بگذاریم و به او بیاموزیم.

معاون امور جنگل سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری:

ایرادات و مشکلات موجود در کمیته فنی دفتر جنگلکاری و پارک‌ها احصا شده است



معاون امور جنگل سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری گفت: ایرادات و مشکلات موجود در کمیته فنی دفتر جنگلکاری و پارک‌ها احصا شده و نامه‌ای نیز برای معاونت حفاظت و امور اراضی سازمان ارسال شده که امیدواریم با برگزاری نشست‌های مشترک، این موارد اصلاح شود تا اجرای طرح‌ها با شفافیت و سهولت بیشتری انجام گیرد.

به گزارش سرویس اقتصادی بازار کسب و کار، کامران پورمقدم در همایش پارک‌های جنگلی منطقه ۳ کشور در گرگان، اظهار کرد: پارک‌های جنگلی حلقه ارتباطی میان جامعه و جنگل هستند و می‌توانند مردم را با اکوسیستم‌های جنگلی، خدمات و کارکردهای آن آشنا کنند.

وی ادامه داد: ظرفیت‌های گردشگری و تفریحی پارک‌های جنگلی اهمیت زیادی دارد و اقدامات ارزشمندی نیز در این زمینه به‌ویژه در منطقه جنگل‌های هیرکانی، انجام شده است ولی در تهیه و اجرای طرح‌های پارک‌های جنگلی باید میزان اثرگذاری این طرح‌ها بر حفاظت و احیای جنگل‌ها، توسعه زون‌های احیایی و بهبود وضعیت عرصه‌های جنگلی نیز مورد توجه قرار گیرد.

پورمقدم با اشاره به حساسیت جامعه نسبت به حفاظت از جنگل، گفت: در برنامه هفتم توسعه نیز بر مدیریت جنگل‌ها در قالب طرح‌های مدیریت پایدار تأکید شده است و یکی از مهم‌ترین ابزارهای مدیریتی در این زمینه، پارک‌های جنگلی و ظرفیت‌های غیرچوبی اقتصادی جنگل‌ها به‌ویژه ظرفیت تفریحی آن‌ها است.

وی خاطرنشان کرد: بر اساس مطالعات آمایشی و نیمه‌تفصیلی انجام‌شده در جنگل‌های هیرکانی، ظرفیت‌های تفریحی یکی از کارکردهای مهم این پهنه‌هاست که باید با رعایت شاخص‌ها و شیوه‌نامه‌های مشخص، برای مدیریت پایدار جنگل مورد استفاده قرار گیرد.

پورمقدم یادآور شد: ایرادات و مشکلات موجود در کمیته فنی دفتر جنگلکاری و پارک‌ها احصا شده و نامه‌ای نیز برای معاونت حفاظت و امور اراضی سازمان ارسال شده که امیدواریم با برگزاری نشست‌های مشترک، این موارد اصلاح شود تا اجرای طرح‌ها با شفافیت و سهولت بیشتری انجام گیرد.

وی درباره نحوه محاسبه پرداخت‌های مربوط به طرح‌های زراعت چوب نیز گفت: در عرصه‌های ملی و منابع طبیعی، موضوعی تحت عنوان حق انتفاع در طرح‌های زراعت چوب مطرح نیست و دریافت مبالغ با این عنوان صحیح نیست.

معاون امور جنگل ادامه داد: پرداخت‌های مربوط به طرح‌های زراعت چوب باید بر اساس بیلان طرح، هزینه‌ها،

درآمدها و سهمی که به عنوان بهره مالکانه تعیین می‌شود، محاسبه و دریافت شود.

پورمقدم همچنین با اشاره به تدوین شیوه‌نامه شناسایی و مدیریت درختان خطرناک، گفت: شاخص‌های مربوط به درختان خطرناک، درختان شکسته و افتاده و سایر موارد مرتبط با ماده ۳۶ قانون حفاظت و بهره‌برداری تدوین شده است.

وی افزود: هر درخت کج یا معوجی را نمی‌توان در هر نقطه‌ای درخت خطرناک تلقی کرد، موقعیت مکانی درخت، میزان تردد جمعیت، حضور گردشگران یا ساکنان و قرار گرفتن در مجاورت جاده‌ها و مسیرهای پرتردد از جمله شاخص‌هایی است که در این شیوه‌نامه مورد توجه قرار گرفته است.

مدیرکل دفتر جنگلکاری، پارک‌ها و ذخیره‌گاه‌های جنگلی سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری کشور نیز گفت: توسعه کمی و کیفی پارک‌های جنگلی و استفاده از ظرفیت‌های تفریحی آن‌ها، در چارچوب طرح مدیریت پایدار جنگل‌های شمال دنبال می‌شود.

بهرام دلفان اباذری افزود: در این چارچوب، دانشگاه‌ها می‌توانند متناسب با برنامه‌های آموزشی خود، از

ظرفیت عرصه‌های جنگلی استفاده کنند و در کنار طرح‌های جنگلداری، پارک جنگلی و ذخیره‌گاه جنگلی نیز داشته باشند.

وی ادامه داد: توسعه پارک‌های جنگلی تنها به استان‌های شمالی محدود نمی‌شود و استان‌های همجوار نیز از ظرفیت‌های طبیعی مناسبی برخوردارند. مناطق جنگلی و گردشگری در استان‌هایی مانند خراسان شمالی و اردبیل می‌توانند با همکاری استانداری‌ها و دستگاه‌های اجرایی، به پارک‌های جنگلی و تفرجگاه‌های مناسب تبدیل شوند.

دلفان اباذری افزود: در طرح‌های مدیریت پایدار جنگل‌های شمال، پهنه‌ها و کارکردهای مختلفی پیش‌بینی شده که بخشی از آن به موضوع تفرج، بخشی به ذخیره‌گاه‌های جنگلی و بخش دیگری به مأموریت‌های دفتر جنگلکاری و پارک‌ها مربوط است.

وی افزود: پارک‌های جنگلی کشور حاصل تلاش و تجربه چندین نسل از مدیران، کارشناسان و کارکنان منابع طبیعی است و بسیاری از پارک‌های شناخته‌شده کشور از جمله پارک‌های جنگلی خارج از شمال، نتیجه اقدامات ارزشمند گذشتگان در حوزه جنگلکاری و توسعه فضای

بینا و شنوا کرده و نفس سرکش را رام می‌کند. در مقابل، راهبر اصلی شیطان «غفلت‌زایی» است. او تلاش می‌کند با مشغول کردن ذهن به دنیا، یاد خدا و نماز را که معراج مؤمن است، از خاطر انسان بزداید.

برقرار، چیره شدن شیطان بر انسان را نتیجه فاصله گرفتن از ذکر الهی دانست و هشدار داد که غفلت از یاد خدا، نخستین گام در پذیرش دعوت شیطان و خروج از مسیر سعادت است.

وی با تبیین تقابل راهبردی «دعوت الهی» و «وسوسه شیطانی»، تأکید کرد: یاد خدا تضمین‌کننده آرامش و امید در زندگی است.

امام جمعه موقت گرگان همچنین ضمن دعوت همگان به خودسازی برای روز جزا، یاد و خاطره شهید آیت‌الله مدنی را گرامی داشت. برقرار گفت: مسیر الهی مبتنی بر آرامش، امنیت و امید است؛ برخلاف شیطان که همواره در پی ایجاد ترس، وحشت و اضطراب در دل انسان‌هاست.

وی با استناد به آیات قرآن کریم، یاد خدا را عامل اصلی اطمینان قلوب برشمرد و افزود: خداوند متعال حتی بندگانی را که در زندگی دچار لغزش شده و در حق خویش اسراف کرده‌اند، از رحمت خود مأیوس نمی‌سازد و آنان را به بازگشت و توبه فرا می‌خواند.

حجت‌الاسلام برقرار تأکید کرد: خدای متعال با آغوش باز توبه‌کنندگان را می‌پذیرد و این مهربانی، بزرگ‌ترین دلگرمی

صهیونیستی در حمله به صبرا و شتیلا اظهار کرد: جنایات این رژیم در برابر چشم جهانیان انجام می‌شود و مردم بی‌گناه فلسطین قربانی حملات وحشیانه هستند، اما آمریکا همچنان از رژیم صهیونیستی حمایت می‌کند.

وی افزود: رژیم صهیونیستی در جنایت‌های خود به زن و مرد و کودک و بزرگسال رحم نمی‌کند و انسان‌های بی‌گناه را به شهادت می‌رساند رساند اما، آمریکا به جای جلوگیری از این جنایت‌ها، همچنان پشتیبان سیاسی و نظامی این رژیم است.

حجت‌الاسلام برقرار در بخش دیگری از سخنان‌ش، یادآور فاجعه دردناک حمله نظامیان اسرائیل به اردوگاه‌های صبرا و شتیلا در ۲۵ شهریور شد و اظهار داشت: شارون، قصاب این جنایت هولناک، به هیچ زن، مرد، کودک و پیری رحم نکرد.

وی با استناد به آیات قرآن کریم در خصوص «مفسدان فی‌الارض»، تأکید کرد: صهیونیست‌ها با حمایت شیطان بزرگ (آمریکا)، به دنبال از بین بردن نسل بشر و تخریب کشاورزی و زیرساخت‌ها هستند تا در زمین فساد کنند.

حجت‌الاسلام برقرار در ادامه با گرامیداشت سالروز شهادت آیت‌الله مدنی، ایشان را از چهره‌های کم‌نظیر انقلاب دانست و با اشاره به توصیفات حضرت امام خمینی (ره) درباره این شهید والامقام، تصریح کرد: شهید مدنی شخصیتی جامع از علم، عمل، تقوا و زهد بود که با بی‌رغبتی به ذخایر دنیوی و رسیدن به مدارج بالای خودسازی، الگویی ماندگار برای نسل‌ها باقی گذاشت.

امام جمعه موقت گرگان، ذکر کثیر و یاد مداوم خداوند را یکی از شاخص‌های دعوت الهی برشمرد و با استناد به سوره احزاب، تصریح کرد: یاد خدا، چشم و گوش انسان را



برای انسان در مسیر پرفراز و نشیب زندگی است. امام جمعه موقت گرگان در بخش دیگری از سخنان خود، با تلاوت آیه ۱۸ سوره مبارکه حشر، نمازگزاران را به تقوای الهی و محاسبه نفس دعوت کرد و گفت: هر انسانی باید بیندیشد که برای فردای قیامت خود چه ذخیره‌ای فرستاده است. وی با اشاره به مفهوم «تجسم اعمال»، یادآور شد که در روز قیامت، اعمال انسان عینیت می‌یابد و غفلت از این حقیقت، پشیمانی بی‌فایده‌ای را برای گناهکاران به همراه خواهد داشت.

برقرار همچنین با گرامیداشت سالروز شهادت آیت‌الله مدنی، ایشان را از چهره‌های کم‌نظیر انقلاب دانست و با اشاره به توصیفات حضرت امام خمینی (ره) درباره این شهید والامقام، تصریح کرد: شهید مدنی شخصیتی جامع از علم، عمل، تقوا و زهد بود که تا آخرین لحظه حیات، تعهدی بی‌بدیل به آرمان‌های الهی و انقلاب داشت.

امام جمعه موقت گرگان:

افزایش قدرت دفاعی از دستاوردهای مهم سال‌های اخیر جمهوری اسلامی است

فاطمه رضامجنی/ بازار کسب و کار

امام جمعه موقت گرگان با اشاره به توانمندی نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران اظهار کرد: یکی از دستاوردهای مهم سال‌های اخیر، افزایش قدرت دفاعی و بازدارندگی جمهوری اسلامی ایران است که موجب شده دشمن نتواند اهداف خود را بدون دریافت پاسخ از سوی نیروهای مسلح ما دنبال کند.

به گزارش سرویس سیاسی بازار کسب و کار، حجت‌الاسلام قربانعلی برقرار در خطبه‌های این هفته نماز جمعه گرگان با اشاره به دستاوردهای سپاه در حوزه تجهیزات و فناوری‌های پیشرفته افزود: دستیابی نیروهای سپاه به تجهیزات پیشرفته و به غنیمت گرفتن برخی تجهیزات دشمن، نشانه توانمندی، اشراف اطلاعاتی و اقتدار نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران است.

وی با اشاره به در پیش بودن سالروز جنایات رژیم

معاون هماهنگی امور اقتصادی
استاندار گلستان:

**تقویت زیر ساخت‌های انبار داری
و لجستیکی در مرز اینچه برون
ضروری است**

فاطمه زهرا میر/ بازار کسب و کار

معاون اقتصادی استاندار گلستان با اشاره به موقعیت راهبردی اینچه‌برون در مسیر تجارت با کشورهای آسیای مرکزی، تقویت زیرساخت‌های انبارداری و لجستیکی در مرز را از الزامات رونق تجارت در این منطقه عنوان کرد.

به گزارش خبرنگار بازار کسب و کار، عبدالعلی کیان مهر در جریان بازدید از شرکت انبارهای عمومی و خدمات گمرکی ایران در تهران، بر ظرفیت‌های این مجموعه برای توسعه زیرساخت‌های انبارداری و لجستیکی استان و منطقه آزاد اینچه‌برون تأکید و اظهار کرد: ایجاد ظرفیت‌های استاندارد انبارداری در کنار گمرک، پایانه مرزی، خطوط ریلی و زیرساخت‌های منطقه آزاد، می‌تواند زمان و هزینه عملیات تجاری را کاهش و حجم مبادلات را افزایش دهد.

وی افزود: اینچه برون به عنوان یکی از مرزهای شمالی کشور بخصوص در زمان جنگ و تحریم می تواند نقش مهمی در رونق تجاری ایران و ارتباط با کشورهای آسیای میانه ایفا کند.

کیان مهر بیان کرد: استفاده از ظرفیت های این منطقه نیازمند توسعه خدمات لجستیکی و انبارداری است و چرا که این امکان را به تجار می دهد تا در فضایی امن در این کریدور به تجارت بپردازند.

وی ادامه داد: همسایگی گلستان با استان بالکان ترکمنستان و زیرساخت‌های گمرکی اینچه‌برون، فرصتی بی‌نظیر برای گسترش تجارت با این کشور همسایه فراهم کرده است.

گفتنی است، در این دیدار ظرفیت‌های سرمایه‌گذاری و توسعه خدمات انبارداری، لجستیکی بررسی و بر پیگیری عملیاتی شدن همکاری‌ها تأکید شد؛ اقدامی که می‌تواند به تسهیل تجارت، افزایش گردش کالا، جذب سرمایه‌گذاری و رونق اقتصادی استان منجر شود.

اصول موثر در درمان اعتیاد

این ۱۰ اصل برای درمان موثر اعتیاد بر اساس سه دهه تحقیقات علمی ایجاد شده است. تحقیقات نشان می‌دهد که درمان می‌تواند به افراد معتاد کمک کند تا مصرف مواد را متوقف کنند، از عود جلوگیری کرده و با موفقیت زندگی خود را از نو شروع کنند.

۱-اعتیاد یک بیماری پیچیده اما قابل درمان است که بر عملکرد مغز و رفتار فرد تأثیر می‌گذارد.

۲- هیچ درمان واحدی برای همه افراد مبتلا به اعتیاد وجود ندارد.

۳- درمان باید به آسانی در دسترس باشد.

۴- یک درمان موثر، نیازهای متعدد فرد را برآورده می‌کند، نه فقط سوءمصرف موادمخدر را.

۵- مانند در درمان برای مدت زمان کافی، بسیار مهم است.

۶- مشاوره – فردی و/یا گروهی – و سایر درمان‌های رفتاری، رایج‌ترین روش‌های درمان سوءمصرف مواد هستند.

۷- داروها برای بسیاری از بیماران عنصر مهمی از درمان هستند، به ویژه هنگامی که با مشاوره و سایر درمان‌های رفتاری ترکیب شوند.

۸- برنامه درمانی و خدمات فردی باید به‌طور مداوم ارزیابی و در صورت لزوم اصلاح شود تا اطمینان حاصل شود که نیازهای متغیر فرد مبتلا به اعتیاد را برآورده می‌کند.

ترک اعتیاد فقط کنار گذاشتن ماده نیست؛ بدن و مغز برای ترمیم، به مراقبت نیاز دارند. اگر در این دوران از خودت درست مراقبت کنی، مسیر بهبودی راحت‌تر خواهد شد.

آب کافی بنوش.

کم‌آبی می‌تواند احساس خستگی، بی‌حالی و سردرد را تشدید کند.

غذای سالم و مقوی بخور.

پروتئین، میوه، سبزیجات و غلات کامل به بازسازی بدن و تأمین انرژی کمک می‌کنند. پیاده‌روی یا ورزش سبک انجام بده.

**مدیرکل بازرسی ومديريت عملکرد
سازمان اوقاف کشور:**

**جر جان سابق،پناهگاه
امن اهل بیت(ع)بشمار
می آمد**

فاطمه روزخوش / بازار کسب و کار

حجت الاسلام شوذب شیرى مدیر کل بازرسی ومديريت عملکرد سازمان اوقاف وامور خیریه کشور در همایش یاوران وقف که در محل ضریح مطهر امامزاده یحیی بن زید(ع)برگزارشد،از ثبت بیش از ۲ هزار موقوفه ۲۰میلیون رقبه در کشور خبرداد و افزود: تسهیل در امر معیشت وازدواج جوانان همچنین نیازهای مختلف جامعه در کنار ساخت مساجد،بیمارستانها ومکانهای عام المنفعه از سوى واقفین مورد توجه ونظر بوده است.

حجت الاسلام شوذب شیرى همچنین با اشاره به اهمیت وجایگاه تاریخی منطقه جرجان وطبرستان در نزد اهل بیت (ع) گفت:جرجان سابق پناهگاه امن اهل بیت (ع)جهت تبیین وتبلیغ دین بود وبسیاری از خاندان اهل بیت (ع)در قرون ۳،۲ و۴هجری قمری به این مناطق آمدند ودر مقابل ستم حکومت ساسانیان ایستادند ودر راه ترویج وگسترش دین اسلام توسط ظالمان وحاکمان آن زمان به شهادت رسیدند. [واقفین ۸۸٪مشارکت را در امور وقفی عهده دارهستند]

حجت الاسلام مهدیان مدیرکل اوقاف وامور خیریه گلستان در این مراسم ضمن قدردانی از تلاش همه ی واقفین در طول سال گفت: واقفین با ازخودگذشتگی،جهاد و ایثار حدود ۸۸٪مشارکت در امورات وقفی را عهده دار هستند.

وی افزود: اوقاف وامور خیریه ،در حوزه اجتماعی با کمکهای شایانی که درخصوص ازدواج جوانان ونتهیه مسکن دارد،می کوشد تا فرهنگ مشارکت واقفین وخیرین را به این امور هرچه بیشتر بهینه وافزون نماید. [صدقات جاریه،اعمال عام المنفعه و اولاد صالح مهمترین صدقات بشمار می آید] آخوند کمال عراوی نماینده مردم استان در مجلس خبرگان رهبری در این مراسم واقفین را مجاهدین ایثارگری برشمرد که با آگاهی ورغبت در این راه قدم می گذارند ودر نزد خداوند از پاداش واجر معنوی بهره مند می شوند.

وی صدقات ونیات واقفین را درسه بخش عنوان نمود وافزود: صدقه جاریه واعمال خیرشامل: نذر کتاب،غرس اشجار وموارد مشابه می باشد. دوم:هدایتگران وروشنگران در علم آموزی وتشکیل موسسات،انجمن ها وامورات عمومی که افراد زیادی از اعمال وکار آنان بهره مند می شوند وسوم:فرزندان صالح که تربیتی اسلامی وفرقانی داشته باشند وضمن ارزشمندی اعمال خودشان،برای اجدادشان نیز ثواب وثمره ثبت می شود.

آخوند غراوی افزود:باید تلاش کنیم آرمان شهدا وامامین انقلاب وایثارگری جانبازان سرلوحه ی تربیت فرزندان صالح در جامعه باشد.[امامزاده یحیی بن زید(ع) مورداحترام وآرامش معنوی تشیع وتسنن در گنبدکاووس است]

فرماندار ویژه گنبدکاووس در این مراسم گفت:امامزاده یحیی بن زید(ع)یکی از ظرفیت های فرهنگی واجتماعی شهرستان بشمار می آید وبرای اهل تشیع وتسنن مورد احترام وسبب آرامش معنوی می باشد.

سلیمان هاشمی افزود:واقفین با اعمال خیری که انجام می دهند،در اصل امید ونیکی را در جامعه جاری می سازند وحتىی اگر بعدها این نیکوکاران حضور نداشته باشند،آثار خوب ونتایج وقف آنان برای آیندگان باقی می ماند. در این مراسم مدیرکل ثبت اسناد واملاک گلستان ۱۵ سند مالکیت مساجد گنبدکاووس و۵۵ سند مالکیت مساجد رامیان را اهداء نمود. همچنین در پایان مراسم از خدمات برخی واقفین وخادمین امامزادگان وبقاع متبرکه تجلیل بعمل آمد.

**در دوران ترک اعتیاد
چه کارهایی به بهبود بدن
کمک می کند؟**

رسانه‌های چاپی گلستان زیر تیغ افزایش قیمت / بازار زینک و کاغذ تب کرد



بازار کسب و کار - سرویس اقتصادی

مهین نورافروز

و ۲۱۰ هزار تومان متغیر است.

حمید نیکدل، رئیس اتحادیه فروشندگان کاغذ و مقوا در گفتگو با رسانه اینبا گفت: به دلیل افزایش قیمت‌ها خرید و فروش کاغذ تقریباً متوقف شده است، نه خریدار رغبتی به خرید دارد و نه فروشنده و نوعی رکود در کار ایجاد شده است.

به گفته وی، این وضعیت مطلوب مصرف‌کننده و فروشنده نیست اما نامشخص بودن وضعیت بازار، همچنین نرخ ارز به این مساله دامن زده است.

همچنین چاپخانه‌داران نیز افزایش قیمت مواد اولیه را یکی از مهم‌ترین چالش‌های فعالیت خود می‌دانند؛ رشد قیمت کاغذ، مرکب، زینک و سایر مواد مصرفی، هزینه اجرای سفارش‌های چاپی را افزایش می‌دهد و در صورت ادامه این روند، می‌تواند به افزایش نرخ خدمات چاپ منجر شود.

نگاهی گذرا به بازار نشان می‌دهد، بازار کاغذ بیش از آنکه صرفاً از میزان موجودی فعلی تأثیر بپذیرد، به چشم‌انداز تأمین کالا و هزینه جایگزینی وابسته است. زمانی که واردکننده نسبت به زمان و نرخ تأمین ارز اطمینان نداشته باشد، عرضه کالا، با احتیاط بیشتری انجام می‌شود و افزایش هزینه‌های آینده می‌تواند بر قیمت‌های امروز تأثیر بگذارد.

آینده کاغذ؛ ثبات مشروط یا افزایش تدریجی؟

بررسی مجموعه متغیرهای بازار نشان می‌دهد چشم‌انداز کوتاه‌مدت صنعت چاپ و نشر بیش از هر چیز به وضعیت تخصیص ارز و نحوه تأمین کالا وابسته است. در این صورت، اگر روند تأمین ارز، بهبود یابد و عرضه‌کنندگان نسبت به واردات و تأمین مجدد کالا اطمینان پیدا کنند، احتمال ثبات نسبی قیمت کاغذ در هفته‌های آینده وجود دارد؛ هرچند کاهش محسوس قیمت‌ها در کوتاه‌مدت دور از انتظار به نظر می‌رسد.

اما در حالت دوم، یعنی تداوم مشکلات تخصیص ارز و افزایش تقاضای فصلی، کاغذ تحریر می‌تواند از مرز ۷ میلیون تومان عبور کند و سایر انواع کاغذ و محصولات نیز تحت تأثیر آن قرار گیرند. افزایش همزمان قیمت مواد مصرفی چاپ نیز موجب می‌شود حتی با ثبات نسبی قیمت کاغذ، هزینه تمام‌شده تولید محصولات چاپی همچنان روندی صعودی داشته باشد.

در چنین شرایطی، چاپخانه‌ها و ناشران با دو چالش همزمان مواجه خواهند بود: افزایش سرمایه در گردش مورد نیاز برای تأمین مواد اولیه و دشواری انتقال کامل هزینه‌ها به قیمت نهایی محصول در بازاری که توان خرید مخاطب محدود است؛ بنابراین فشار هزینه ممکن است بیش از هر بخش دیگری بر حاشیه سود فعالان صنعت چاپ و نشر اثر بگذارد.

بر اساس گزارش‌های منتشر شده در رسانه ها، به نظر می‌رسد هفته‌های پیش رو برای بازار کاغذ و صنعت چاپ مهم باشد؛ اگر سیاست‌گذاری ارزی و روند تأمین مواد اولیه بتواند ثبات بیشتری ایجاد کند، بازار فرصت خواهد داشت از جهش‌های ناگهانی فاصله بگیرد؛ اما ادامه وضعیت کنونی، همراه با افزایش تقاضای فصلی، می‌تواند پاییزی پرهزینه برای ناشران، چاپخانه‌داران و مصرف‌کنندگان محصولات فرهنگی رقم بزند.

اگرچه اکنون کاغذ، هنوز به‌طور رسمی وارد کانال ۷ میلیون تومان نشده است، اما قیمت ۶ میلیون و ۹۰۰ هزار تومانی هر بند کاغذ تحریر نشان می‌دهد این مرز روانی بیش از هر زمان دیگری در دسترس است؛ مرزی که عبور از آن می‌تواند نشانه‌ای از آغاز دور تازه‌ای از افزایش هزینه در صنعت چاپ و نشر باشد.

افزایش ناگهانی قیمت کاغذ و زینک و کمیاب شدن آن در بازار رسانه‌های چاپی استان را در شوک بزرگی برای ادامه کار قرار داده است و مشخص نیست چنانچه برای برون رفت از این بن بست راه حلی اندیشیده نشود، چه عواقبی در انتظار رسانه های چاپی گلستان است.

بازار کسب و کار- سرویس اقتصادی: با توجه به اینکه مطبوعات یکی از ارکان مهم و اساسی کشور برای توسعه فضای اطلاع رسانی و آموزش است و چند سالی می شود که سایت‌های خبری بخش بزرگی از این اطلاع رسانی را گرفته و تعداد خوانندگان این نشریات را کاهش داده اما باید گفت که نمی‌توان بدون وجود و حضور نشریات کاغذی فضای رسانه‌ای را به معنای واقعی رسانه‌ای مشاهده و لمس کرد.

کمبود و افزایش قیمت کاغذ و زینک در چند سال اخیر اگر چه مشکلاتی را برای مدیران رسانه‌های چاپی بوجود آورد اما این کمبود و گرانی در شرایط فعلی جنگی با توجه به مشکلات معیشتی در اثر افزایش قیمت‌ها، تحریم و افزایش قیمت بنزین در چند روز اخیر و در پی آن درآمدهای ناپایدار مطبوعات گلستانی که بخشی از آن را آگهی‌های ثبتی تأمین می‌کند، عرصه را به شدت بر این رسانه‌ها تنگ کرده است.

گلستان با دارا بودن دو روزنامه و چندین هفته‌نامه و البته سرپرستی، یکی از استان‌های کم‌برخودار کشور در بحث اقتصادی به شمار می‌رود که رسانه‌های آن نیز امکان داشتن اسپانسرهای اقتصادی را برای گذران فعالیت خود و پرداخت هزینه‌های جاری نشر و نیرو ندارند و از اینرو با تزریق آگهی‌های ثبتی و دولتی زنده هستند.

بررسی قیمت‌های بازار کاغذ در هفته اخیر نشان می‌دهد، هر بند کاغذ تحریر ۷۰ گرمی در قطع ۷۰۰ ۱۰۰ ۷۰ اکنون حدود ۸ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان معامله می‌شود، در حالی که بهای این کالا در هفته گذشته حدود شش میلیون و ۹۰۰ هزار تومان بود. کاغذ تحریر ۷۰ گرمی در قطع ۶۰ ۹۰ نیز حدود ۷ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان قیمت‌گذاری شده است و بهای آن در هفته گذشته پنج میلیون و ۹۰۰ هزار تومان بود.

در بخش کاغذهای ۸۰ گرمی، قیمت‌ها بیشتر است؛ به‌طوری که هر بند کاغذ در قطع ۷۰۰ ۱۰۰ ۷۰ حدود ۱۰ میلیون و ۲۵۰ هزار تومان و در قطع ۶۰ ۹۰ حدود ۹ میلیون و ۳۰۰ هزار تومان عرضه می‌شود. به این ترتیب، قیمت کاغذ تحریر ۸۰ گرمی در قطع ۷۰ ۱۰۰ نیز عملاً وارد کانال ۱۰ میلیون تومانی شده است.

البته افزایش قیمت تنها به کاغذ تحریر محدود نمی‌شود و در این هفته هر بسته کاغذ آچار حدود ۸۲۰ هزار تومان خرید و فروش شد؛ در حالی که قیمت این محصول در هفته گذشته حدود ۷۵۰ هزار تومان بود. این افزایش، در مدت یک هفته، نشان‌دهنده تداوم فشار صعودی در بازار کاغذ است.

افزایش هزینه مرکب، زینک و چسب

همزمان با افزایش قیمت کاغذ، سایر مواد اولیه صنعت چاپ نیز با نرخ‌های قابل‌توجهی عرضه می‌شوند؛ در بازار زینک نیز هر زینک دوورقی حدود ۷۰۰ هزار تومان و زینک چهارونیم‌ورقی حدود دو میلیون و ۲۰۰ هزار تومان معامله می‌شود که نشان می‌دهد این کالا نسبت به هفته گذشته هم رشد قیمت داشته است.

هر کیلوگرم مرکب رنگی گلاسه ایرانی حدود یک میلیون و ۱۹۴ هزار تومان و مرکب مشکی گلاسه حدود ۹۲۳ هزار تومان قیمت دارد، مرکب رنگی تحریر نیز حدود یک میلیون و ۲۹ هزار تومان و مرکب مشکی تحریر حدود ۷۷۴ هزار و ۹۰۰ تومان عرضه می‌شود. قیمت مرکب‌های خارجی نیز، بسته به برند و کیفیت، بین ۷۸۰ هزار تومان تا یک میلیون



داوری چیست و چه ویژگی‌هایی دارد

داوری به این معنا است که طرفین دعوا میتوانند دعوی خود را خارج از دادگاه و بدون تشریفات رسمی رسیدگی، به یک داور، که میتواند یک موسسه حقوقی و یا یک فرد حقیقی باشد بسپارند این توافق میتواند در قرارداد و پیش از بروز اختلاف ذکر شده باشد، یا پس از بروز اختلاف مورد توافق قرار گیرد و یا از طریق تشریفات، یکی از طرفین را الزام به قبول داور نمود.

نکته قابل توجه آنجاست که رای داور در حکم رای دادگاه و الزام آور است و از این حیث رای داور شبیه حکم دادگاه میباشد.

انسان در آینه زمین



جوامع انسانی شد. انسان به‌تدریج فقط در یک چشم‌انداز زندگی نمی‌کرد؛ آن را براساس نیازهای خود سازمان می‌داد.

کشاورزی این تغییر را گسترده‌تر کرد. زمین از محلی برای برداشت منابع، به بخشی از نظام تولید تبدیل شد. پوشش گیاهی تغییر کرد، زمین شخم زده شد و آب به‌سوی مزارع هدایت شد. در بعضی مناطق، این تغییرات به شکل‌گیری نظام‌های پایدار تولید کمک کردند و در برخی دیگر، فرسایش خاک، شوری یا کاهش حاصلخیزی را به دنبال داشتند.

خاک در این میان اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا برخلاف بسیاری از منابع، تشکیل آن بسیار کند است. شکل‌گیری خاک حاصلخیز به اقلیم، سنگ مادر، پوشش گیاهی و زمان وابسته است و در بسیاری از محیط‌ها هزاران سال طول می‌کشد. در مقابل، فرسایش می‌تواند در مدت کوتاه‌تری بخش قابل‌توجهی از خاک سطحی را از بین ببرد. این اختلاف زمانی، یکی از محدودیت‌های مهم در بهره‌برداری از سرزمین است. با افزایش جمعیت و شکل‌گیری شهرها، تغییرات نیز از زمین‌های کشاورزی فراتر رفت. سنگ و خاک برای ساخت‌وساز استخراج و جابه‌جا شدند، مسیر آب تغییر کرد و زمین‌ها برای ایجاد جاده و ساختمان دگرگون شدند.

در نتیجه، انسان شروع به جابه‌جایی مواد در مقیاسی کرد که پیش‌تر عمدتاً به فرایندهای طبیعی وابسته بود. بااین‌حال، تا مدت‌ها مقدار انرژی در دسترس، محدودکننده اصلی باقی ماند. نیروی انسان و جانوران، چوب و دیگر منابع زیستی، توان لازم برای جابه‌جایی حجم‌های بسیار بزرگ ماده را فراهم نمی‌کردند. ورود سوخت‌های فسیلی این محدودیت را تغییر داد.

زغال‌سنگ، نفت و گاز طبیعی حاصل فرایندهای زمین‌شناختی بسیار طولانی‌اند. ماده آلی در شرایط مناسب دفن شده و طی میلیون‌ها سال، تحت‌تأثیر فشار و دما دگرگون شده است؛ اما انسان توانست این ذخیره انرژی را در زمانی بسیار کوتاه استخراج و مصرف کند. دسترسی به این انرژی، استخراج معادن، ماشین‌آلات سنگین، ساخت سدها، گسترش شهرها و جابه‌جایی حجم عظیمی از سنگ و خاک را ممکن کرد.

ماده‌ای که پیش‌تر در محل خود باقی می‌ماند، اکنون می‌توانست از یک قاره به قاره دیگر منتقل شود و وارد

پدرام رفیعی/ پژوهشگر علوم زمین

زمین از محلی برای برداشت منابع، به بخشی از نظام تولید تبدیل شد. پوشش گیاهی تغییر کرد، زمین شخم زده شد و آب به‌سوی مزارع هدایت شد. در بعضی مناطق، این تغییرات به شکل‌گیری نظام‌های پایدار تولید کمک کردند و در برخی دیگر، فرسایش خاک، شوری یا کاهش حاصلخیزی را به دنبال داشتند.

بازار کسب و کار- سرویس اقتصادی: اگر به یک مشت خاک، یک تکه سنگ یا ذرات جمع‌شده در بستر رودخانه نگاه کنیم، در ظاهر با موادی ساده روبه‌رو هستیم؛ اما هرکدام حاصل فرایندهایی طولانی‌اند. سنگ‌ها در اثر هوازدگی خرد می‌شوند، آب ذرات را جابه‌جا می‌کند و رسوبات در محیط‌های مختلف ته‌نشین می‌شوند. خاک نیز در نتیجه برهم‌کنش سنگ، آب، هوا و موجودات زنده شکل می‌گیرد. آنچه ما سطح زمین می‌نامیم، حاصل همین فرایندهای پیوسته است. انسان از ابتدا در میان این چرخه‌ها زندگی می‌کرد. سنگ را برای ساخت ابزار برداشت، چوب را برای سوخت و سازه به کار گرفت و برای یافتن آب و غذا با ویژگی‌های زمین سازگار شد. با گذشت زمان، این مواد از حالت منابعی که صرفاً در محیط یافت می‌شدند، به موادی تبدیل شدند که انسان آن‌ها را انتخاب و تغییر می‌داد.

آتش یکی از نخستین نمونه‌های این تحول بود. آتش میلیون‌ها سال پیش از انسان در طبیعت وجود داشت و بخشی از چرخه‌های برخی زیست‌بوم‌ها بود. تفاوت زمانی آغاز شد که انسان توانست آن را حفظ و کنترل کند. آتش امکان پخت غذا و تأمین گرما را فراهم کرد و در برخی مناطق، با سوزاندن پوشش گیاهی، ترکیب گیاهان و زیستگاه‌ها را نیز تغییر داد. انسان به این ترتیب، یکی از فرایندهای طبیعی را به ابزاری در زندگی خود تبدیل کرد. در کنار آتش، ابزارها امکان استفاده دقیق‌تر از مواد را فراهم کردند. انسان با شناخت ویژگی‌های سنگ‌ها، آن‌ها را برای بریدن، کوبیدن و شکار شکل داد. اهمیت این فناوری فقط در خود ابزار نبود؛ دانش ساخت و استفاده از آن می‌توانست منتقل شود و در نسل‌های بعد توسعه پیدا کند. همین انباشت تجربه، به انسان اجازه داد فناوری را به‌تدریج پیچیده‌تر کند. این توانایی در شناخت محیط، در انتخاب محل سکونت نیز اهمیت پیدا کرد. نزدیکی به رودخانه‌ها و چشمه‌ها، دسترسی به زمین‌های مناسب و شناخت خطرهایی مانند سیلاب، بخشی از تصمیم‌گیری

انسان موجودی با پیشینه‌ای چندصدهزارساله است؛ در مقایسه با عمر زمین، حضوری بسیار کوتاه دارد. بااین‌حال، در همین زمان توانسته است ماده و انرژی را به شکلی سازمان دهد که اثر فعالیتش در مقیاس‌هایی فراتر از محل زندگی‌اش دیده شود.

شاید «آینه زمین» دقیقاً همین را به ما نشان دهد: تاریخ انسان را نمی‌توان جدا از تاریخ ماده، آب، خاک و انرژی فهمید. هرچه بیشتر به زمین نگاه کنیم، بهتر می‌بینیم که داستان انسان، بخشی از داستان بزرگ‌تر سیاره‌ای است که در آن زندگی می‌کند./ پیام ما

چرخه‌های تازه‌ای از تولید و مصرف شود. از دید زمین‌شناسی، اهمیت این تحول فقط در مقدار مواد جابه‌جاشده نیست، بلکه در تغییر مسیر فرایندهاست. هوازدگی، فرسایش، حمل و رسوب‌گذاری همچنان ادامه دارند، اما فعالیت انسانی در بسیاری از مناطق به یکی از عوامل مؤثر بر شدت و مسیر آن‌ها تبدیل شده است. بااین‌حال، زمین همچنان بسیار بزرگ‌تر و قدیمی‌تر از تاریخ انسان است.

رودخانه‌ها مسیر خود را تغییر می‌دهند، کوه‌ها فرسوده می‌شوند و رسوبات در حوضه‌های جدید انباشته می‌شوند. آنچه تغییر کرده، جایگاه انسان در میان این فرایندهاست.

مدیرعامل جمعیت هلال احمر گلستان:

امدادرسانی هلال احمر به ۳۶ خانوار آسیب دیده از آبرفتگی در شرق گلستان

مدیرعامل جمعیت هلال احمر گلستان از امدادرسانی و انجام عملیات تخلیه آب برخی واحدهای مسکونی و معابر شهری و روستایی سه شهرستان «گالیکش، مینودشت و گنبدکاووس» در شرق این استان خبر داد و بیان کرد: نیروهای این جمعیت درمجموع به ۳۶ خانوار با جمعیت ۱۵۸ نفر امدادرسانی کردند.

به گزارش بازار کسب و کار، از جمعیت هلال احمر گلستان، مرتضی سلیمی افزود: در پی بارش‌های رگباری و نقطه‌ای پنجشنبه شب ۱۹ شهریور و وقوع آبرگفتگی در مناطق شهری و روستایی شرق گلستان، هشت تیم امدادی این جمعیت با ۲۸ نیرو به همراه تجهیزات امدادی وارد عمل شدند.

وی اضافه کرد: امدادگران هلال احمر گلستان با استفاده از پنج دستگاه موتور آب و سه دستگاه کف‌کش، عملیات تخلیه آب در ۱۶ واحد مسکونی و ۲۰ معبر از معابر شهرهای گنبدکاووس، گالیکش و مینودشت را با موفقیت انجام دادند.

سلیمی ادامه داد: در مجموع در این امدادرسانی‌ها به ۳۶ خانوار گرفتار در آبرگفتگی با جمعیت ۱۵۷ نفر خدمات رسانی شد.

مدیرعامل جمعیت هلال احمر گلستان همچنین با اشاره به حضور و تلاش مستمر تیم‌های عملیاتی این نهاد در مناطق متأثر از آبرگفتگی، از شهروندان خواست در زمان وقوع سیلاب از تردد در مسیرهای آب‌گرفته و نزدیک شدن به جریان‌های روان‌آب خودداری کنند و در صورت نیاز به خدمات امدادی، با سامانه ۱۱۲ جمعیت هلال‌احمر تماس بگیرند.



آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای

شرکت آب و فاضلاب استان گلستان در نظر دارد: مناقصه عمومی یک مرحله ای پروژه های مشروحه ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس : www.setadiran.ir انجام خواهد شد . لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی ، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند . تاریخ انتشار مناقصه در سامانه در ۱۴۰۵/۰۶/۱۵می باشد .

ردیف	موضوع فراخوان مناقصه	مهلت دریافت اسناد	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (ریال)	زمان بازگشایی	ساعت بازگشایی	دستگاه نظارت
۱	مجتمع آبرسانی کمالان از توابع شهرستان علی آباد کتول شامل عملیات اجرای خط انتقال آب چاه جدید برفتان(مطابق اسناد)	۱۴۰۵/۰۶/۱۹	۸۹/۲۳۵/۰۱۰/۰۶۰	۴/۴۶۱/۷۵۰/۵۰۳	دوشنبه-۱۴۰۵/۰۶/۳۰	۸صبح	معاونت فنی و مهندسی

مهلت تسلیم پیشنهادها: تا ساعت ۱۹ بعد ازظهر روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۲۹

- فیزیک پاکت الف پس از بارگزاری در سامانه ستاد، در مهلت تعیین شده و لاک و مهرشده به دبیرخانه شرکت آب و فاضلاب گلستان تحویل داده شود.

نشانی کارفرما: استان گلستان، گرگان، میدان بسیج،سایت اداری،شرکت آب وفاضلاب استان گلستان

- به پیشنهادهای فاقدامضاء، مشروط،مخدوش و پیشنهاداتی که بعد ازانقضاء مدت مقرر در فراخوان واصل شود،مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد. - رتبه ۵ آب الزامی می باشد.

شناسه آگهی۲۲۷۳۳۶۲۸

دلایل مصرف ترامادول چیست؟

افرادی فعالیت و کار سنگین دارند و مجبور به شب کاری هستند، برای رفع خستگی و سرحال بودن از این دارو استفاده می‌کنند.

بیمارانی که برای تسکین دردشان به تجویز پزشک از این دارو استفاده کرده اند اما بعد از مدتی خودسرانه مصرف را ادامه دادند.

افرادی که به دیگر مواد اعتیاد آور معتاد هستند و برای کاهش علائم ترک و یا جایگزین کردن ماده مصرفی خود از این شبه مخدر استفاده میشود.

زنبورداری؛

جاذبه کم هزینه و پر درآمد کشاورزی گلستان

علی اصغر تیموریان



افزایش عملکرد کمک می‌کند و همچنین ارزش اقتصادی زنبور عسل بسیار فراتر از ارزش عسل تولیدی است.

معاون امور طیور جهادکشاورزی گلستان با اشاره به این که باید به زنبور عسل علاوه بر تولیدکننده عسل، به عنوان یکی از عوامل موثر در افزایش تولیدات کشاورزی و تقویت امنیت غذایی نگاه شود، گفت: صنعت زنبورداری استان به دلیل برخورداری از تنوع اقلیمی، مراتع، باغات، اراضی کشاورزی و پوشش گیاهی مناسب، از ظرفیت‌های مهم بخش کشاورزی استان محسوب می‌شود.

سحر کریمی اظهار کرد: وضعیت فعلی صنعت زنبورداری گلستان مطلوب است اما توسعه بیشتر آن به افزایش بهره‌وری، کاهش هزینه‌های تولید، توسعه صنایع تبدیلی و ایجاد بازارهای جدید برای محصولات زنبورداری نیاز دارد.

وی ادامه داد: اکنون ۲ هزار و ۵۱۴ زنبورستان دارای ۱۴۷ هزار و ۴۴۶ کلنی فعال در استان وجود دارد که از این تعداد ۱۴۳ هزار و ۳۱۵ کلنی مدرن و بقیه سنتی هستند که از این تعداد حدود هزار و ۱۹۹ تن عسل برداشت می‌شود که این مقدار در سال‌های اخیر با رشد محسوس همراه بوده است.

معاون امور طیور جهادکشاورزی گلستان یکی از مهم‌ترین مشکلات زنبورداران را افزایش هزینه‌های تولید اعلام کرد و گفت: هزینه تغذیه کمکی، شکر، دارو، تجهیزات، حمل‌ونقل و کوچ زنبورستان‌ها بر سودآوری این حرفه تاثیر مستقیم دارد و از سوی دیگر تغییرات اقلیمی، کاهش بارندگی، خشکسالی، تغییر زمان گل‌دهی گیاهان و کاهش یا پراکندگی منابع شهد و گرده می‌تواند بر میزان تولید و سلامت کلنی‌ها تاثیرگذار باشد.

این کارشناس ادامه داد: کنترل بیماری‌ها و آفات نیز از موضوعات مهم این بخش است و پایش مستمر زنبورستان‌ها، آموزش زنبورداران، رعایت اصول بهداشتی و استفاده صحیح و به‌موقع از داروهای مورد تایید، نقش مهمی در کاهش خسارت دارد.

وی خاطرنشان کرد: در کنار این موارد، بیمه زنبورداران، دسترسی به تسهیلات بانکی، تامین سرمایه درگردش و هزینه‌های بالای تجهیز و نوسازی زنبورستان‌ها از جمله دغدغه‌های فعالان این بخش به شمار می‌رود.

معاون بهبود تولیدات دامی جهادکشاورزی گلستان نیز با اشاره به ظرفیت سرمایه گذاری در صنعت زنبورداری استان، گفت: در چارچوب برنامه هفتم توسعه، رویکرد بخش کشاورزی استان افزایش بهره‌وری، استفاده بهینه از منابع، توسعه زنجیره ارزش، افزایش ارزش افزوده محصولات و حمایت از تولیدکنندگان از جمله زنبورداری است.

تنوع اقلیمی و پوشش گیاهی مطلوب و همیشگی در کنار خاصیت بالای محصول تولیدی، یکی از جاذبه‌ها و ظرفیت‌های پرورش زنبور عسل در گلستان به شمار می‌رود که تکیه بر این قابلیت‌ها، زنبورداری را از گذشته تاکنون به یکی از فعالیت‌های روستاییان استان تبدیل کرده و با توجه به توانایی درآمدزایی فراوان، توجه به این صنعت در حال افزایش است.

بازار کسب و کار- سرویس اقتصادی: استقرار کندوهای زنبور عسل در گوشه و کنار خانه و باغ مزارع، تصویری آشنا از زندگی روزمره روستاییان گلستان است که به فراخور موقعیت و فراغت کار، تعداد و نحوه فعالیت در این صنعت پولساز با یکدیگر متفاوت است.

ظرفیت تولید میانگین ۱۰ کیلوگرم عسل از هر کندو در هر فصل برداشت چند ماهه در کنار افزایش مستمر کلنی‌ها در صورت فراهم بودن شرایط مساعد نگهداری و مراقبت، زنبورداری را به یکی از کارهای مورد علاقه روستاییان گلستان تبدیلی کرده که ظرفیت درآمدزایی فراوان در کنار امکان فعالیت همزمان در بخش دیگر کشاورزی به دلیل نیاز کم زنبور به مراقبت همیشگی، امکان گسترش زنبورداری از چند کلنی محدود به فعالیت غالب کشاورزی را فراهم کرده است.

بر اساس اعلام جهادکشاورزی گلستان، ۲ هزار و ۵۱۴ زنبورستان با به ۱۴۷ هزار و ۴۴۶ کلنی در این استان فعال است که توسعه فعالیت زنبورداری در گلستان با سرمایه‌گذاری و حمایت از زنبورداران، کاهش هزینه‌های تولید، توسعه آموزش و فناوری، تقویت بیمه و تسهیلات، توسعه صنایع تبدیلی و جلوگیری از فروش فله‌ای امکان‌پذیر است.

شهرستان‌های استان گلستان، ظرفیت متفاوتی برای سرمایه گذاری در حوزه زنبورداری دارند که علی‌آبادکتول، آزادشهر، رامیان، مینودشت، گالیکش، کلاله، مراوه‌تپه، گنبدکاووس و گرگان از جمله مناطق دارای ظرفیت مناسب برای فعالیت زنبورداری در استان به شمار می‌روند.

همچنین وجود هفت اقلیم از ۱۳ اقلیم آب و هوایی دنیا، نواحی جنگلی هیرکانی و کوهستانی، ۶۵۰ هزار هکتار کشتزار محصولات مختلف، باغ‌های میوه، گل و گیاهان دارویی در استان گلستان، امکان استقرار و کوچ زنبورستان‌ها را دوچندان کرده است.

به گفته کارشناسان و محققان مرکز تحقیقات جهادکشاورزی گلستان، این صنعت علاوه بر تولید عسل، موم، گرده گل، برهموم و سایر فراورده‌های زنبور عسل، از لحاظ خدمات گرده‌افشانی نیز اهمیت بسیار زیادی دارد به‌گونه‌ای که زنبور عسل با گرده‌افشانی باغات و برخی محصولات زراعی و باغی، به افزایش تشکیل میوه، بهبود کیفیت محصول و

نظری ادامه داد: فعالیت در حوزه صادرات عسل و فرآورده های آن نیز، نخستین گام، تولید عسل باکیفیت و استاندارد، شناسنامه‌دار کردن محصول، ایجاد برند معتبر، توسعه بسته‌بندی و رعایت الزامات بازارهای هدف است که با فراهم شدن این زیرساخت‌ها، عسل تولیدی استان گلستان می‌تواند ظرفیت حضور بیشتری در بازارهای ملی و صادراتی داشته باشد.

وی همچنین آموزش زنبورداران را یکی از ارکان اصلی افزایش بهره‌وری این صنعت برشمرد و گفت: آموزش در زمینه مدیریت کلنی، تغذیه، کنترل بیماری‌ها و آفات، اصلاح نژاد، کوچ اصولی، برداشت و نگهداری صحیح عسل و رعایت استانداردهای تولید به‌صورت مستمر دنبال می‌شود.

معاون بهبود تولیدات دامی جهادکشاورزی گلستان تاکید کرد: شناسایی و تقویت منابع شهد و گرده، بررسی اثر تغییرات اقلیمی بر زنبورستان‌ها، اصلاح نژاد متناسب با شرایط اقلیمی استان و ارتقای روش‌های مدیریت کلنی از نیازهای پژوهشی مهم صنعت زنبورداری گلستان است.

وی ادامه داد: استفاده از فناوری‌های نوین، ثبت اطلاعات زنبورستان‌ها، پایش سلامت کلنی‌ها و استفاده از تجهیزات مدرن می‌تواند به کاهش هزینه‌ها و افزایش بهره‌وری کمک کند. / ایرنا

رضا نظری به خبرنگار ایرنا اظهار کرد: در حوزه زنبورداری استان حرکت از تولید سنتی و فروش فله‌ای به سمت زنبورداری حرفه‌ای، افزایش تولید، فرآوری، بسته‌بندی، برندسازی و توسعه بازار از اولویت‌های مهم است.

وی تاکید کرد: حمایت بیشتر از زنبورداران از طریق ارایه تسهیلات، بیمه، آموزش، تامین نهاده‌ها و تجهیزات و همچنین تسهیل دسترسی آنان به بازار فروش از جمله اقداماتی است که می‌تواند به تحقق اهداف توسعه‌ای این حوزه در استان کمک کند.

نظری با اشاره به ایجاد و تقویت صنایع تبدیلی برای توسعه صنعت زنبورداری گلستان، افزود: عسل تولیدی استان علاوه بر مصرف مستقیم، قابلیت فرآوری، بسته‌بندی استاندارد و عرضه در قالب برندهای معتبر را دارد و می‌تواند ارزش افزوده بیشتری ایجاد کرده و درآمد زنبورداران را افزایش دهد.

معاون بهبود تولیدات دامی جهادکشاورزی گلستان گفت: ایجاد یک نشان تجاری معتبر برای عسل استان، در صورت فراهم شدن زیرساخت‌های لازم و مشارکت تشکل‌ها و تولیدکنندگان، می‌تواند به معرفی ظرفیت‌های زنبورداری استان گلستان در بازارهای ملی و در ادامه بازارهای صادراتی کمک کند.

پاسخگوی نیاز بازار است.

پوریان در پاسخ به این سوال که «قیمت گوشت منجمد چه تغییری نسبت به ماه گذشته کرده است؟» گفت: قیمت هر کیلوگرم گوشت منجمد برزیلی در بازار در حال حاضر یک میلیون و ۳۵۰ هزار تومان تا یک میلیون و ۴۰۰ هزار تومان است. این در حالی است که دقیقا یک ماه پیش این گوشت زیر یک میلیون تومان بود.

وی ادامه داد: افزایش قیمت ارز باعث شده قیمت گوشت منجمد وارداتی حدود ۳۰ درصد افزایش یابد.

جنگ قیمتی در بازار گوشت قرمز

رئیس شورای تأمین دام کشور در مورد وضعیت بازار گوشت قرمز، گفت: الان در بازار گوشت قرمز متأسفانه جنگ قیمت وجود دارد و این جنگ قیمت بیشتر ناشی از شرایط به‌وجودآمده است و هر کسی به دنبال این است که برای خود یک قیمت بسازد.

پوریان با بیان اینکه بازار به سمت ثبات بیشتر پیش می‌رود، گفت: در بحث عرضه گوشت قرمز به ویژه دام سبک و همچنین دام سنگین، عرضه‌های گسترده‌ای در این روزها شاهد هستیم. در بخش عرضه گوشت گاو میش، گوشت باکیفیت و فراوانی به بازار عرضه می‌شود، زیرا



تولید علوفه در شرایط خوبی است.

مبادی واردات گوشت تغییری نکرده است

رئیس شورای تأمین دام کشور در مورد لزوم واردات گوشت به کشور، گفت: واردات گوشت به ویژه در بخش منجمد، بر قیمت گوشت داخل اثرگذاری دارد؛ بنابراین سبد گوشت کشور باید همیشه پر باشد و بازار با تنوع گوشت گرم و منجمد روبه‌رو شود تا شاهد ثبات قیمت در بازار باشیم.

پوریان در مورد مبادی واردات گوشت، گفت: مبادی قبلی واردات گوشت به کشور وجود دارد؛ همچنان گوشت از پاکستان و گوشت‌های منجمد گوسفندی از مغولستان وارد کشور می‌شود. / ایلنا

برابری قیمت گوشت وارداتی با گوشت گرم داخلی

رئیس شورای تأمین دام کشور در مورد وابستگی قیمت گوشت وارداتی به قیمت دلار، گفت: با توجه به اینکه واردات گوشت‌های منجمد وارداتی با ارز تالار دوم انجام می‌شود که نزدیک به قیمت بازار است، طبیعتاً قیمت این گوشت‌ها نسبتاً با قیمت گوشت‌های داخلی و آن هم از نوع گرمش برابری می‌کند.

پوریان افزود: هرچند گوشت گرم داخلی پاسخگوی نیاز داخل است، اما از آنجا که گوشت‌های منجمد در سبد پرمصرف‌ها و مصارف عمده وجود دارد، قیمت گوشت منجمد وارداتی تأثیرات اصلی خود را در قیمت در بازار دارد؛ بنابراین باید و لازم است که تجدید نظری در خصوص ارز واردات گوشت برای گوشت‌های منجمد صورت بگیرد تا گوشت وارداتی با یک قیمت مشخص وارد شود و در اختیار مصرف‌کننده قرار بگیرد.

در این مورد تسهیلات ارزی می‌بایست در اختیار واردکننده گوشت قرار بگیرد تا گوشت با قیمت مناسب و یک فاصله قیمتی نسبت به گوشت گرم داخلی وارد شود و به صرفه باشد و با قیمت منصفانه در اختیار پرمصرف‌ها و دهک‌های پایین جامعه قرارگیرد.

گوشت قرمز داخلی پاسخگوی نیاز بازار است

رئیس شورای تأمین دام کشور در مورد تولید گوشت قرمز داخلی، گفت: وضعیت و شرایط ما به گونه‌ای است که در حال حاضر تولید به خوبی صورت می‌گیرد و تولید داخل

افزایش ۳۰ درصدی قیمت گوشت منجمد وارداتی / فروش بالای یک میلیون تومان

رئیس شورای تأمین دام کشور گفت: در یک ماهه اخیر قیمت گوشت منجمد وارداتی به دلیل افزایش قیمت ارز، ۳۰ درصد افزایش یافت.

به گزارش سرویس اقتصادی بازار کسب و کار، منصور پوریان، رئیس شورای تأمین دام کشور در پاسخ به این سوال که «وضعیت بازار و قیمت گوشت‌های وارداتی و به‌ویژه منجمد چگونه است؟» گفت: در برخی استان‌ها ستاد تنظیم بازار وارد کار شدند و قیمت بازاری برای گوشت مشخص کردند؛ مثلاً ستاد تنظیم بازار برخی استان‌ها قیمت هر کیلوگرم گوشت گوسفند را یک میلیون و ۵۰۰ هزار تومان و برخی دیگر، یک میلیون و ۶۰۰ هزار تومان تعریف کردند.

پرداخت بیعانه، در خریدهای آنلاین ممنوع!

تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کلاله رضایان مالکانه بلااعراض متقاضی آقای عزیز عباسی فرزند رضایان بشماره شناسنامه ۵۶۴۵ صادره ازدرشدانگ یک قطعه زمین کشاورزی به مساحت ۱۴۴۸ متر مربع مغرور و مجزا شده از پلاک ثبتی ۲۲ فرعی از ۷۲، اصلی واقع در بخش ۹ حوزه ثبت شهرستان کلاله انتقال ملک عمده واسطه ازمالک رسمی (رضایان عباسی) محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

م الف ۱۰۹۱۷
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵.۰۶.۲۲
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵.۰۷.۰۷
بهمن سارلی/رئیس اداره ثبت اسناد و املاک کلاله

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و
ساختمانهای فاقد سند رسمی آگهی موضوع ماده ۳ قانون
و ماده ۱۳ آخرین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی
اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره
۰۳۲۹۹۶۰۰/۱۴۰۵/۱۷ هیات اول/ دوم موضوع تعیین
تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کلاله تصرفات مالکانه
بلاعارض متقاضی آقای مهدی گرمه فرزند محمد با بنای شماره
شناسنامه صادره از رشدانگیر یک قطعه زمین با برای احداثی
به مساحت ۲۸،۲۵ متر مربع عریض و مجزا شده از پلاک ۱۹۹-
صلی واقع در بخش ۹ حوزه ثبتی شهرستان کلاله انتقال ملک
مع الواسطه از مالک رسمی(عطا خان عطایی) محرز گردیده است
نذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز
آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند
مالکیتی متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار
اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم
پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض
خود را درخواست صدور رای مقرر قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در
صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراضات بقیه مقررات
سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵.۰۶.۲۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵.۰۷.۰۷
بهمن سارلی/رئیس اداره ثبت اسناد و املاک کلاله

آگهی اختصاصی موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت
 ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی برابر ماده
 ۲۱۰ و ماده ۳۴ آیین نامه تعیین تکلیف برای رای شماره
 ۱۵۰۶۰۳۱۲۰۰۰۰۰۷۶۵ مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۰۹ به صورت سلسله
 یادی از مالک رسمی (الله یار معززی) به متقاضی تصرفات
 المالكه بلامعارض کلاسه ۱۵۰۴۱۴۱۲۰۰۰۰۰۳۹ تقاضای
 اسید آقای اسید مهدی قدمگاهی به شماره شناسنامه ۱۸۳ و کد
 ملی ۳۹۱۹۳۱۹۳ صادره از - فرزند حسن درشنامه ۱۸۳ و کد
 قطع زمین با بنای احداثی به مساحت ۲۱۶/۳۳ متر مربع
 مفروزو مجزا شده از پلاک شماره ۳۰ - اصلی - واقع در بخش

حوزه ثبت ملک علی اباد کتول - اراضی کرد اباد - تائید
مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز در روزنامه محلی
و کثیرالانتشار آگهی می شود از این رو اشخاصی که نسبت به
صورت سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از
تاریخ انتشار اشلار آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر
شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت
یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، ادخواست خود
را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نمایند. م.الف: ۳۳۸
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۲۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۰۷

مجتبی گلچین رئیس اداره ثبت اسناد و املاک علی آباد کتول
از طرف سید علی اکبر حسینی

آگهی اختصاصی موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت
ثبیتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی برابر ماده
۳۱ و ماده ۱۳ آیین قانون تعیین تکلیف براسای شماره
۷۱۲۴۰۵۰۶۰۷۱۲۴۰۵۰۶۰۷ مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۰۴ به صورت سلسله
یادای از مالک رسمی (محمد علی منتظری) به متقاضی تصرفات
مالکانه بلعمرض کلاسه ۱۴۰۵/۰۷/۰۴ قاضای آقای
احمد نظری به شماره شناسنامه ۲۱۹۹ و مد کلی ۲۲۶۲۹۸-۲۲۶۲۹۸
صادره از - فرزند یوسف درشدانی یک قطعه زمین با پنا
حدائی به مساحت ۲۵۶/۱۴ متر مربع مغرور مجزا شده از پلاک
شماره ۱۹ - اصلی - واقع در بخش ۶ حوزه ثبت ملک علی آباد
کتول - خیابان مزرع - کوچه فاهشی ۱۱ - کوچه خوابگاه - تائید
گرید. مراتب را در ثوبت به فاصله پانزده روز در روزنامه محلی
و کثیرالانتشار آگهی می شود از این رو اخصاصی که نسبت به
صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از
تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را ب ذکر
شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت
یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبیتی، دادخواست خود
را به مرجع ذیلحال قضایی تقدیم نمایند.

م.الف: ۳۴۲-

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۲۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۰۷
مجتبی گلچین رئیس اداره ثبت اسناد و املاک علی آباد کتول
از طرف سید علی اکبر حسینی

آگهی اختصاصی موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی
 به استخامان های فاقد سند رسمی برابرماده ۳ و ماده ۱۳۳ آیین نامه
 تقاضای تعیین تکلیف برابرای شماره ۱۴۰۵۰۷۰۰۵۰۰۰۰۹۷۹
 مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۳۰ به صورت سلسله ایادی به مالک رسمی
 (عدم دسترسی به مالک رسمی) به متقاضی تصرفات مالکانه
 ایلاملازماعراض کلاسه ۱۴۰۵۰۷۰۰۵۰۰۰۰۹۷۹ تقاضای خانم رحیمه
 نعمتی متزوجه به شماره شناسنامه ۳۸ و کد ملی ۳۳۱۶۹۵۹۴۳۶۳
 صادره از - فرزند عبدالله در دنگ مشاع ازشرشدگان یک قطعه
 زمین با بنای احداثی ۲۰- برابر رای شماره ۱۴۵۶۲۰۳۱۲۰۰۵۰۰۵۴۳۳
 مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۲۹ به کلاسه پرونده ۱۴۰۵۰۷۰۰۵۰۰۰۰۹۸۰
 شماره ۳۳۱۶۹۵۹۴۳۶۳ خانم عصمت برابادی به شماره شناسنامه ۱۸ و کد ملی
 ۳۳۱۶۹۵۹۴۳۶۳ فرزند حسین در چهار انتر مشاع ازشرشدگان
 یک قطعه زمین به مساحت ۱۰۲/۸۳ متر مربع مفروز مجزا
 شده از پلاک شماره از ۱۹ - اصلی - واقع در بخش ۶۷ حوزه ثبت
 مالک علی اباد کتول - خیابان مزروع - روبروی پمپ گاز - تأیید
 مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز در روزنامه محلی
 و کثیرالانتشار آگهی می شود از این رو اخذاصحی که نسبت به
 صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از

همه ما دوست داریم خریدهای آنلاین خوب و راحتی داشته باشیم، اما در این مسیر نباید عجله کرد. وقتی فروشنده‌ای اصرار دارد که «بیعانه واریز کنید تا جنس را برایتان نگه دارم»، کمی تأمل کنید. این دقیقاً همان جایی است که ممکن است به دردرسر بیفتید!

چند نکته طلایی برای خرید امن:

تا زمانی که کالا به دستتان نرسیده و از صحت و سلامت آن مطمئن نشده‌اید، ریالی واریز نکنید.

از اصالت فروشگاه یا فروشنده اطمینان حاصل کنید.

۳ در معاملات دیوار، شیپور و شبکه‌های اجتماعی بیشتر دقت کنید و هرگز گول قیمت‌های وسوسه‌انگیز را نخورید.

تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید. **م.الف: ۳۴۴**

تاریخ انتشار اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۲

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۰۷

مجتبی گلچین رئیس اداره ثبت اسناد و املاک علی آباد کتول
از طرف سید علی اکبر حسینی

آگهی اختصاصی موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت
بنتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی برابرماده
۵۲ و ماده ۱۳ آیین نامه تعیین تکلیف برابر رای شماره
۱۴۰۵/۰۳/۲۱ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۰۵ به صورت سلسله
یادی از مالک رسمی (حسن کتولی نژاد) به متقاضی تصرفات
مالکانه بلامعارض کلاس ۱۴۰۵/۱۴/۲۱ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۱
تقاضای اخذ معصومه کتولی نژاد به شماره شناسنامه ۵۰۷
و کد ملی ۲۲۹۱۱۴۹۴ صادره از - فرزند حسن درشدانگ یک قطعه
زمین مزروع به مساحت ۱۰۰۰ متر مربع مفروزو مجزا شده از
۱۶ و اصلی - واقع در بخش ۶ حوزه ثبت ملک علی
باد کتول - اراضی روستای مزروع - تأیید گردید . مراتب در دو
بیت به فاصله پانزده روز در روزنامه محلی و کثیرالانتشار آگهی
می شود از این رو اختصاصی که نسبت به صدور سند مالکیت
متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین
آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به
این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ
تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی ، دادخواست خود را به مرجع
صلاح قضای تقدیم نمایند. **الف: ۳۴۶**
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۲۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۰۷

مجتبی گلچین رئیس اداره ثبت اسناد و املاک علی آباد کنتول

آگهی اختصاصی موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت
بیتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی برابرماده
۳۰ و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف برابر رای شماره
۹۶۱۲/۴۰۳۱۲۰۵۰۰۰۰۰۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۰ هـ به صورت سلسله
تیاری از مالک رسمی (محمد قلی سلیمانی) به متقاضی تصرفات
مالکانه بلاعمرض کلاسسه ۱۴۰۱۱۴۴۱۴۰۵۰۰۰۰۰۰ تقاضای آقای
همدی زرشکیان به شماره شناسنامه ۱۱ و کد ملی ۲۱۲۱۸۳۳۲۲
صادره ازفرزند محمد زرشکان یک قطعه زمین مزروعی که
۵/۷۵ سهم مشاع از ۱۲۰ سهم ششادگان عرضه آن وقف است
به مساحت ۱۰۹۶۱۲/۳۱ هکتار هم فروزوزمانه شده از پلاک
شماره از ۶- اصلی - واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک علی آباد
کتول - اراضی کشاورزی روستای قلی آباد - تأیید گردید . مراتب
در دو نوبت به فاصله پانزده روز در روزنامه محلی و گنبداللانشار
رگی می شود از این رو اختصاصی که نسبت به صدور سند
مالیکی متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار
اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را ب ذکر شماره پرونده
این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید مدت یک ماه از
تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبت ادخواست خود را به مرجع
نیصلاح قضایی تقدیم نماید .
م الف : ۳۸۷ /
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۶/۲۲
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۷/۰۷

مجتبی گلچین رئیس اداره ثبت اسناد و املاک علی آباد کنتول
از طرف سید علی اکبر حسینی

نه گفتن را بیاموزید

افراد با عزت نفس پایین اغلب احساس می‌کنند که مجبورند همیشه به دیگران بگویند «بله»، حتی وقت‌هایی که واقعا تمایلی به این کار ندارند. خطرات این کار آن است که می‌تواند شما را به فردی تحت فشار، بی‌میل، خشمگین و افسرده تبدیل کند.

«در بیشتر مواقع، نه گفتن مشکلی در روابطتان ایجاد نمی‌کند. در پیش گرفتن رویه‌ی «تکرار مکررات» شاید کمک‌کننده باشد. نه گفتن را به روش‌های گوناگون تکرار کنید تا جایی که دیگران پیام‌تان را دریافت کنند.»

* چگونه نه بگوئید*
 *از اولویت های خودتان باخبر باشید
 * “نه” را به “الان نه” تبدیل کنید
 * صداقت بهترین سیاست است
 * بیش از حد توضیح ندهید
 * با اعتماد به نفس ارتباط برقرار کنید
 * کمی تعارف و تحسین را چاشنی
 حرفتان کنید
 * یک پیشنهاد جایگزین بدهید
 * حاشیه سازی نکنید و اصل مطلب را
 بگوئید
 * به پیامد های “بله و نه” گفتن خود فکر
 کنید.

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای



شرکت آب و فاضلاب استان گلستان در نظر دارد: مناقصه عمومی یک مرحله ای پروژه های مشروحه ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید :کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس : www.setadiran.ir انجام خواهد شد . لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی ، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند . تاریخ انتشار مناقصه در سامانه در ۱۴۰۵/۰۶/۱۵ می باشد .

ردیف	موضوع فراخوان مناقصه	مهلت دریافت اسناد	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (ریال)	زمان بازگشایی	ساعت بازگشایی	دستگاه نظارت
۱	عملیات اجرایی حفر و لوله گذاری یک حلقه چاه عمیق به عمق ۲۷۰ متر در روستای تاتار سفلی مجتمع شهید رجایی شهرستان رامیان (مطابق اسناد)	۱۴۰۵/۰۶/۱۹	۶۵/۱۵۶/۶۷۲/۶۴۶	۳/۲۵۷/۸۳۳/۶۳۲	دوشنبه - ۱۴۰۵/۰۶/۳۰	۸ صبح	معاونت فنی و مهندسی

مهلت تسلیم پیشنهادها: تا ساعت ۱۹ بعد از ظهر روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۲۹

- فیزیک پکت الف پس از بارگزاری در سامانه ستاد، در مهلت تعیین شده و لاک و مهرشده به دبیرخانه شرکت آب و فاضلاب گلستان تحویل داده شود.

نشانی کارفرما: استان گلستان، گرگان، میدان بسیج، سایت اداری، شرکت آب و فاضلاب استان گلستان

- به پیشنهاد های فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهاداتی که بعد از انقضاء مدت مقرر در فراخوان واصل شود، مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد.

- رتبه ۵ کاوش های زمینی الزامی می باشد.

مدیرکل کمیته امداد استان گلستان؛

صرفه جویی میلیاردی کمیته امداد گلستان با توسعه خدمات درمانی جهادی



مدیرکل کمیته امداد استان گلستان گفت: طی سال ۱۴۰۴ و پنج ماهه نخست سال جاری، ۵ هزار و ۳۳۵ خدمت درمانی به مددجویان این نهاد ارائه شده که ارزش این خدمات به ۵ میلیارد و ۶۵۹ میلیون تومان می‌رسد.

به گزارش خبرنگار بازار کسب‌وکار، عیسی بابائی با اشاره به استفاده از ظرفیت گروه‌های جهادی و تخصصی مردمی در حوزه درمان اظهار کرد: همکاری با این گروه‌ها یکی از راهکارهای کمیته امداد برای افزایش دسترسی خانواده‌های تحت حمایت به خدمات پزشکی و کاهش هزینه‌های درمانی است.

وی افزود: در سال ۱۴۰۴، ۱۵ اردوی جهادی درمانی در نقاط مختلف استان برگزار شد و در جریان این اردوها، ۴ هزار و ۷۵۴ مددجو از خدمات درمانی بهره‌مند شدند.

مدیرکل کمیته امداد استان گلستان با بیان اینکه این نهاد برای ارائه این خدمات یک میلیارد و ۳۰۰ میلیون تومان هزینه کرده است، گفت: ارزش واقعی خدمات ارائه‌شده در این بخش ۴ میلیارد و ۶۵۹ میلیون تومان بوده است.

بابائی ادامه داد: این اختلاف میان هزینه پرداختی و ارزش خدمات دریافت‌شده، نشان‌دهنده نقش ظرفیت‌های مردمی و گروه‌های جهادی در کاهش هزینه ارائه خدمات درمانی به خانواده‌های نیازمند است.

تداوم اردوهای درمانی جهادی در گلستان نشان می‌دهد بخشی از بار هزینه‌های درمان خانواده‌های نیازمند را می‌توان با اتکا به ظرفیت‌های تخصصی و داوطلبانه جامعه کاهش داد؛ مدلی که علاوه بر صرفه‌جویی در منابع کمیته امداد، دسترسی مددجویان به خدماتی مانند دندانپزشکی و بینایی‌سنجی را نیز افزایش داده است.

وی با اشاره به تداوم این برنامه در سال ۱۴۰۵ گفت: طی پنج ماه نخست امسال نیز سه اردوی جهادی درمانی در استان برگزار شده که خدمات آن در حوزه‌های دندانپزشکی، بینایی‌سنجی و تجویز عینک بوده است.

مدیرکل کمیته امداد گلستان اظهار کرد: در این اردوها ۵۸۱ خدمت درمانی به مددجویان ارائه شد که برای اجرای آن ۱۹۳ میلیون تومان از سوی کمیته امداد هزینه شده، در حالی که ارزش واقعی خدمات ارائه‌شده بیش از یک میلیارد تومان برآورد می‌شود.

بابائی با تأکید بر اهمیت تداوم همکاری با گروه‌های جهادی تخصصی گفت: استفاده از ظرفیت‌های مردمی در حوزه درمان، علاوه بر افزایش دسترسی مددجویان به خدمات پزشکی و دندانپزشکی، می‌تواند به مدیریت هزینه‌ها و استفاده بهینه‌تر از منابع کمیته امداد کمک کند.

وی افزود: استمرار این همکاری‌ها و توسعه مشارکت گروه‌های تخصصی می‌تواند بخشی از نیازهای درمانی خانواده‌های تحت حمایت را با هزینه کمتری تأمین کند.



امنیت غذایی ایران در گرو سه تصمیم

علیرضا مرادی

پژوهش‌های جدید نیز دقیقاً بر همین مسئله تأکید دارند. یک مطالعه منتشرشده در سال ۲۰۲۶، با بررسی روندهای تولید محصولات راهبردی در ایران طی سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۲۲، نشان می‌دهد که رابطه میان رشد ارزش کشاورزی و ردپای آب در استان‌های مختلف یکسان نیست و تفاوت‌های اقلیمی و سهم آب سبز و آب آبی در مناطق مختلف باید در سیاست‌گذاری مورد توجه قرار گیرد.

پیش‌تر نیز پژوهش‌های علمی درباره تجارت غذا و «آب مجازی» در ایران نشان داده بودند که در بسیاری از مناطق کشور، مصرف آب برای تولید برخی محصولات با فشار جدی بر منابع آب همراه است و تجارت محصولات کشاورزی می‌تواند از منظر آب نیز پیامدهای مهمی داشته باشد. بنابراین، تصمیم نخست باید تغییری بنیادین در فلسفه سیاست‌گذاری باشد؛ از این پس نباید فقط پیرسیم یک محصول چقدر تولید می‌شود، بلکه باید پیرسیم این محصول با چه میزان آب، در کدام منطقه و با چه بهره‌وری تولید می‌شود. این یعنی الگوی کشت باید از یک سند اداری به یک نظام اقتصادی واقعی تبدیل شود.

اگر دولت از کشاورز می‌خواهد محصولی کم‌آب‌تر تولید کند، باید برای او بازار، قیمت، بیمه، تسهیلات و فناوری مناسب فراهم کند. نمی‌توان از یک سو درباره بحران آب هشدار داد و از سوی دیگر، ساختار اقتصادی را به‌گونه‌ای تنظیم کرد که محصول پرآب‌بر برای کشاورز سودآورتر باشد.

همچنین حمایت‌های دولتی باید از «سطح زیرکشت» به‌سمت بهره‌وری آب، افزایش عملکرد در واحد سطح، کیفیت محصول و حفظ منابع طبیعی تغییر کند.

در چنین شرایطی، ممکن است حتی کاهش تولید یک محصول در یک منطقه، از منظر امنیت غذایی تصمیم درست‌تری باشد؛ اگر در مقابل، آب ذخیره‌شده برای تولید پایدارتر و ضروری‌تر در سال‌های آینده حفظ شود.

فائو نیز در پروژه‌های اخیر خود در ایران بر توسعه محصولات مقاوم به خشکی، بهبود بهره‌وری آب، کشاورزی هوشمند اقلیمی و انتقال فناوری تأکید کرده است. این همان تغییری است که باید از امروز آغاز شود.

بنابراین، معیار موفقیت کشاورزی ایران نباید فقط «تن تولیدشده» باشد، بلکه باید «تن تولیدشده به‌ازای هر واحد آب و هر واحد زمین» باشد.

تصمیم دوم؛ امنیت غذایی را از «تولید غذا» به «تاب‌آوری زنجیره غذا» ارتقا دهیم

دومین اشتباه سیاست‌گذاری این است که امنیت غذایی را در مزرعه جست‌وجو کنیم. امنیت غذایی از بذر آغاز می‌شود، اما در مزرعه تمام نمی‌شود. از بذر، کود، سم و خوراک دام گرفته تا ماشین‌آلات، انرژی، تولید، حمل‌ونقل، انبارش، سردخانه، فرآوری، تجارت، توزیع و در نهایت قدرت خرید مصرف‌کننده، همه حلقه‌های یک زنجیره واحد هستند. اختلال در هر حلقه می‌تواند کل زنجیره را تحت تأثیر قرار دهد.

گزارش‌های جدید فائو نیز نشان می‌دهد که تحولات ژئوپلیتیک و اختلال در مسیرهای تجاری می‌تواند هم‌زمان قیمت انرژی، کود، حمل‌ونقل و مواد غذایی را تحت تأثیر قرار دهد. این مسئله برای ایران اهمیت دوچندان دارد. کشور باید بداند اگر یک مسیر تجاری مختل شد، اگر یک تأمین‌کننده خارجی دچار مشکل شد، اگر قیمت نهاده‌ای مانند کود یا خوراک دام جهش کرد یا اگر یک بحران منطقه‌ای مسیرهای حمل‌ونقل را تحت تأثیر قرار داد، چه برنامه جایگزینی دارد. بنابراین، باید یک نظام ملی تاب‌آوری زنجیره غذا طراحی شود. این نظام باید حداقل چهار ستون داشته باشد: تولید داخلی پایدار، ذخایر راهبردی، تجارت خارجی متنوع و زیرساخت لجستیکی قدرتمند.

در این چارچوب، واردات دیگر نباید در مقابل تولید داخلی تعریف شود. واردات می‌تواند بخشی از سیاست امنیت غذایی باشد، به شرط آنکه وابستگی به یک کشور، یک مسیر یا یک تأمین‌کننده ایجاد نکند. به بیان دیگر، خودکفایی مطلق هدف واقع‌بینانه‌ای نیست، بلکه تاب‌آوری هدفی واقع‌بینانه است.

زن‌ها در فشار روانی با حرف زدن آرام می‌شوند؛ گفت‌وگو برایشان نوعی تخلیه و آرامش است.

مرد‌ها در همان شرایط بیشتر به سکوت، تنهایی یا مشغولیت فردی نیاز دارند.

همین تفاوت ساده باعث سوءتفاهم می‌شود:

زن سکوت را بی‌توجهی می‌بیند، مرد صحبت را فشار اضافه.

واقعیت این است که سبک مواجهه با استرس در دو جنس متفاوت است، نه میزان علاقه یا بی‌علاقگی.

اگر این تفاوت را بفهمیم، خیلی از دلخوری‌ها اصلاً شکل نمی‌گیرند.

شروع گزارش

نیت غذایی ایران در دهه آینده نه با افزایش بی‌محابی سطح زیرکشت، بلکه با سه تغییر بنیادین ممکن خواهد شد. آب باید به مهم‌ترین معیار سیاست‌گذاری کشاورزی تبدیل شود، زنجیره تأمین غذا باید در برابر شوک‌ها تاب‌آور شود و کشاورزی باید از تولید ماده خام به‌سمت فناوری، بهره‌وری و زنجیره ارزش حرکت کند.

بازار کسب و کار- سریس اقتصادی: امنیت غذایی برای ایران دیگر یک موضوع صرفاً اقتصادی یا کشاورزی نیست، بلکه موضوعی است که به امنیت ملی، ثبات اجتماعی، قدرت خرید خانوار، مدیریت منابع آب، تجارت خارجی و حتی سیاست خارجی کشور گره خورده است.

این واقعیت را کافی است در آمارهای همین سال‌ها جست‌وجو کنیم. براساس آخرین گزارش سامانه جهانی اطلاعات و هشدار زودهنگام «فائو»، تولید غلات ایران در سال ۲۰۲۵ حدود ۱۹.۵ میلیون تن برآورد شده که بیش از ۱۰ درصد پایین‌تر از میانگین پنج‌ساله بوده است. در همان حال، واردات غلات ایران در سال زراعی ۲۶/۲۰۲۵ حدود ۲۲ میلیون تن برآورد شده؛ رقمی نزدیک به ۳۰ درصد بالاتر از میانگین. فائو در عین حال پیش‌بینی کرده است که چشم‌انداز تولید غلات در سال ۲۰۲۶، به‌دلیل شرایط مناسب‌تر بارندگی، به سطحی نزدیک به میانگین برسد.

این اعداد یک نکته مهم را به ما یادآوری می‌کنند: امنیت غذایی با یک سال خوب یا بد کشاورزی تعریف نمی‌شود. امنیت غذایی نتیجه توانایی یک کشور برای تأمین پایدار غذای مورد نیاز مردم در شرایط عادی و بحرانی است.

بنابراین، از همین‌جا باید یک خطای مفهومی را اصلاح کنیم؛ امنیت غذایی الزاماً به‌معنای خودکفایی در تولید همه محصولات نیست، همان‌طور که واردات یک محصول به‌خودی‌خود به‌معنای شکست سیاست کشاورزی نیست. کشوری مانند ایران که با اقلیم خشک و نیمه‌خشک، محدودیت منابع آب، تغییرات اقلیمی و نوسان‌های اقتصادی و تجاری مواجه است، باید میان تولید داخلی، تجارت خارجی، ذخایر راهبردی و مدیریت مصرف، توازن هوشمند ایجاد کند.

پس پرسش اصلی این نیست که «چگونه همه‌چیز را در داخل تولید کنیم؟» پرسش درست این است: چگونه کاری کنیم که در ۱۰ سال آینده، غذای کافی، سالم، در دسترس و قابل پرداخت، با کمترین آسیب به آب و خاک و با بیشترین تاب‌آوری در برابر بحران‌ها در اختیار مردم ایران باشد؟

به اعتقاد من، پاسخ این پرسش در سه تصمیم بزرگ نهفته است؛ تصمیم‌هایی که اگر امروز گرفته نشوند، هزینه اصلاح آن‌ها در سال‌های آینده بسیار بیشتر خواهد بود.

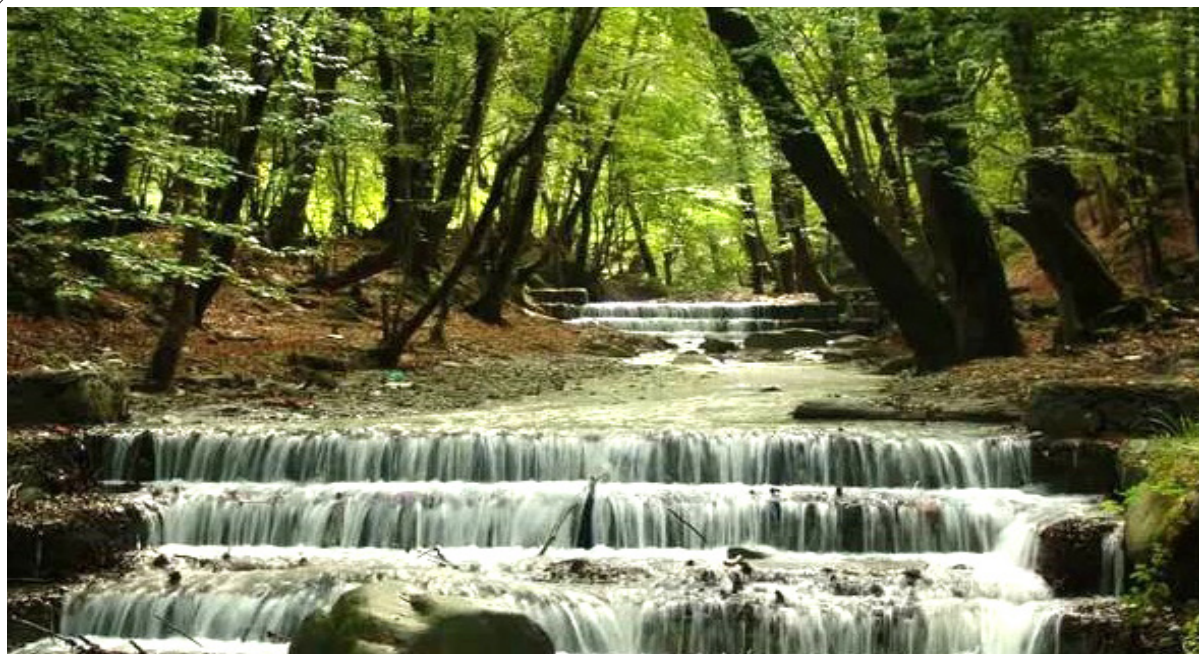
تصمیم اول؛ آب باید از «تهاده تولید» به «معیار سیاست غذایی کشور» تبدیل شود

اگر قرار باشد فقط یک مسئله را به‌عنوان مهم‌ترین تهدید بلندمدت امنیت غذایی ایران انتخاب کنیم، نمی‌توان از بحران آب عبور کرد. کشاورزی ایران در شرایطی فعالیت می‌کند که بخش بزرگی از منابع آب کشور در این بخش مصرف می‌شود. فائو سهم کشاورزی از برداشت آب ایران را نزدیک به ۸۰ درصد اعلام کرده و هم‌زمان بر آسیب‌پذیری کشاورزی ایران در برابر کاهش بارندگی، افزایش دما و تبخیر تأکید کرده است.

بنابراین، هر برنامه‌ای که درباره امنیت غذایی ایران نوشته شود، اما مسئله آب را در مرکز خود قرار ندهد، از ابتدا ناقص است. مشکل البته فقط کمبود آب نیست؛ مشکل، رابطه میان آب و نوع تولید کشاورزی است. ممکن است تولید یک محصول در یک سال افزایش پیدا کند، اما اگر این افزایش تولید به قیمت برداشت بیشتر از سفره‌های زیرزمینی یا فشار مضاعف بر منابع آب حاصل شده باشد، آیا واقعاً به امنیت غذایی کمک کرده‌ایم؟

ادامه ستون وسط...

جنگل های هیرکانی



تاب آوری شناختی در خانواده؛

سپری در برابر طوفان های بحران

روان شناس مرکز آرامش پلیس گلستان

عصمت برزگر



۴. راهکارهای تقویت تاب آوری شناختی در بحران:

آموزش مهارت حل مسئله: خانواده ها باید یاد بگیرند بحران را به قطعات کوچک تر و قابل حل تقسیم کنند. گفتگوی همدلانه: اختصاص زمانی در روز برای صحبت درباره نگرانی ها بدون قضاوت.

تمرکز بر معنای مشترک: یافتن «معنا» در رنج؛ مثلاً اینکه چگونه این بحران باعث شد اعضای خانواده بیشتر به یکدیگر نزدیک شوند.

کاهش بمباران اطلاعاتی: کنترل ورودی های شناختی (اخبار منفی) برای کاهش استرس مغز.

نتیجه گیری:

تاب آوری شناختی یک ویژگی ذاتی نیست، بلکه یک مهارت آموختنی است. والدین با مدیریت افکار خود و آموزش سبک های تفکر منطقی به فرزندان، می توانند خانواده را به یک واحد مقاوم تبدیل کنند که نه تنها در بحران فرو نمی پاشد، بلکه از آن به عنوان فرصتی برای رشد و بلوغ روانی استفاده کنید.

منابع

برگادو، الیسا و همکاران. (۱۴۰۱). تاب آوری در خانواده های آسیب دیده. ترجمه دکتر حمیدرضا سهرابی، انتشارات رشد.

مک کارتی، جی. (۱۳۹۹). روان شناسی خانواده در شرایط بحرانی. نشر روان شناس. پناهی، علی و همکاران. (۱۴۰۲). «بررسی نقش بازسازی شناختی در کاهش استرس والدین در دوران بحران»، فصلنامه روان شناسی تحولی.

سیف، علی اکبر. (۱۴۰۱). روان شناسی یادگیری و تغییرات شناختی (بخش مربوط به سبک های مقابله ای). انتشارات دوران.

مرکز خدمات روان شناختی و مشاوره آرامش پلیس گلستان با بهره گیری از متخصصان علوم روان شناسی و مشاوره آماده ارائه خدمات به هموطنان عزیز در زمینه های مشاوره خانواده و پیشگیری از طلاق، فردی، اضطراب، افسردگی، وسواس، سوء مصرف مواد مخدر، تحصیلی، پیش از ازدواج، انتظامی، حقوقی، اجرای آزمون های هوش و شخصیت و برگزاری کارگاه مهارت های زندگی می باشد.

مرکز مشاوره آرامش شماره ۱ گرگان: ۰۹۶۵۸۰۰۰۱۷۳۲۳۴۱۷۷۱

مرکز مشاوره آرامش شماره ۲ گنبد: ۰۱۷۲۱۸۳۳۴۴۱

مرکز مشاوره آرامش شماره ۳ علی آباد: ۰۱۷۳۴۴۴۴۴۴۵

لینک کانال های ما
Splus.ir/golestanaramsh
https://eitaa.com/arameshgolestan

۳. نقش والدین در تاب آوری شناختی فرزندان:

فرزندان «لنزهای شناختی» خود را از والدینشان وام می گیرند. وقتی والدین در شرایط بحران، تاب آوری شناختی بالایی دارند:

الگوسازی می کنند: فرزندان یاد می گیرند که چگونه به جای هراس، به دنبال راه حل باشند.

شفاف سازی می کنند: والدین با زبانی مناسب سن کودک، واقعیت ها را بیان می کنند تا از خیال پردازی های ترسناک فرزندان جلوگیری کنند.

تنظیم هیجان: والدین به فرزندان می آموزند که احساسات (ترس، غم) طبیعی هستند، اما اجازه نمی دهند این احساسات نحوه تفکر آن ها را فلج کند.

«تاب آوری شناختی» به چگونگی پردازش اطلاعات، تفسیر وقایع و نحوه تفکر والدین و فرزندان درباره بحران اشاره دارد. این نوع تاب آوری، هسته مرکزی توانمندی خانواده برای عبور از شرایط دشوار است.

۲. تاب آوری شناختی چیست؟

تاب آوری شناختی یعنی توانایی فرد در تغییر نگرش نسبت به یک موقعیت تنش زا به گونه ای که از اثرات مخرب روانی آن کاسته شود. این مهارت شامل موارد زیر است:

بازسازی شناختی: تغییر تفسیر از «بحران به عنوان یک فاجعه» به «بحران به عنوان یک چالش قابل مدیریت». پذیرش واقعیت: دست کشیدن از انکار شرایط بحرانی و تمرکز بر آنچه در کنترل ماست (کانون کنترل درونی).

خوش بینی واقع بینانه: باور به اینکه شرایط سخت موقتی است و خانواده توانایی غلبه بر آن را دارد.

هنر «تاب آوری شناختی»: چطور در طوفان های زندگی، سکان خانواده را حفظ کنیم؟

در روزهایی که فشارهای اقتصادی، اخبار نگران کننده و تغییرات سریع سبک زندگی، آرامش خانه ها را هدف قرار داده، پرسش کلیدی این است: «چگونه می توانیم در میانه بحران، سلامت روان خود و فرزندانمان را حفظ کنیم؟» پاسخ در مفهومی نهفته است که روان شناسان آن را «تاب آوری شناختی» می نامند.

در جهان پرتلاطم امروز، خانواده ها به طور مداوم با بحران های مختلفی از جمله فشارهای اقتصادی، بیماری های همه گیر، تغییرات ناگهانی سبک زندگی و تروماهای اجتماعی مواجه هستند.

۱. تاب آوری (Resilience) به معنای توانایی بازگشت به تعادل پس از تجربه ی سختی هاست. در این میان،