

عدالت فرهنگی در جرگلان خراسان شمالی؛

## پروژه‌های کوچک با اثری بزرگ



فبرنگار روز ۲

### چگونه امنیت شغلی داشته باشیم

با بروزرسانی مهارت‌های خود و یادگیری تکنولوژی‌های جدید، می‌توانید خود را در صنعت مورد نظرتان به‌روز نگه دارید و از رقبا پیشی بگیرید.

فبرنگار روز ۷

### هر گره، نفسی از فرهنگ ایرانی است

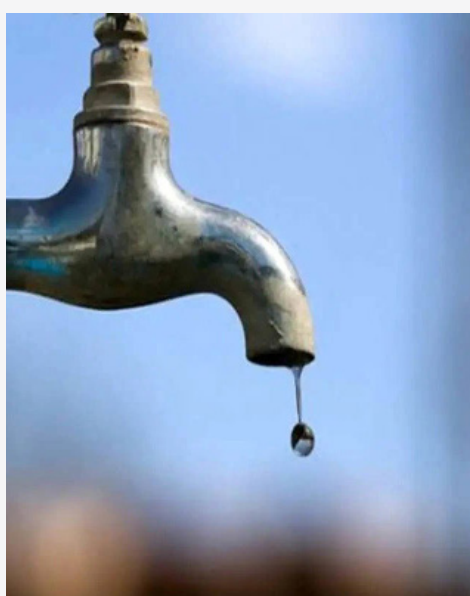
در دل دشت‌های گسترده ترکمن‌سرای ایران، جایی که باد برگه‌های زندگی را از روی خاک می‌خواند و هر دانه شن، داستانی از صبر، اصالت و هنر را در خود دارد، زنی ایستاده است که با هر گره‌ای که در فرش می‌زند، یک بخش از هویت ملی را دوباره زنده می‌کند. او تنها یک بافنده نیست...

فبرنگار روز ۵

### از جنگ تا کشاورزی: یک سرباز، یک مربی، یک مأموریت ملی

در سایه درختان زیتون روستای بسگی، مهندس جهانگیر عرب، مردی با سی سال خدمت در حوزه کشاورزی و هشت سال رزمندگی در جنگ تحمیلی، پس از بازنشستگی، مسیری ناباورکننده را انتخاب کرده است: به جای آنکه به آرامش بنشیند، هر روز در میان کشاورزان و دامداران روستایی ایستاده...

فبرنگار روز ۴



است که موفقیت این سیاست‌ها نیازمند همکاری واقعی و عملی همه دستگاه‌ها و عموم شهروندان است.

تابستان ۱۴۰۴ یکی از سخت‌ترین دوره‌های تأمین آب کشور را رقم زده است. کاهش بارش‌ها، موج کم‌سابقه گرما و مصرف بی‌رویه، همزمان فشار بی‌سابقه‌ای بر شبکه‌های تأمین آب وارد کرده‌است. ذخایر سدهای کشور کاهش نگران‌کننده‌ای یافته‌اند و در کنار تبخیر بالا، منابع آبی ما با سرعتی بیشتر از همیشه تحلیل می‌روند. در چنین شرایطی، تأمین پایدار آب شرب بدون مشارکت مردم امکان‌پذیر نیست.

اجرایی، نهادهای اقتصادی، بخش خصوصی و عموم مردم باید در آن نقش‌آفرینی کنند.

عبور از بحران آب بدون حکمرانی یکپارچه، بازنگری در الگوی کشت کشاورزی، توسعه سامانه‌های نوین آبیاری، استفاده هوشمندانه از پساب در صنعت و اصلاح الگوهای مصرف، ممکن نیست.

خوشبختانه در سال‌های اخیر، مجلس شورای اسلامی و دولت، گام‌های مهمی برای تدوین سیاست‌های کلان و حمایت از اقدامات اصلاحی در این حوزه برداشته‌اند، اما واقعیت این

## مشارکت ملی در روزهای سخت آبی

هاشم امینی  
مدیر عامل شرکت مهندسی  
آب و فاضلاب کشور

مدیریت منابع آب در ایران دیگر تنها بر دوش وزارت نیرو نیست. این مسئله، امروز به یک دغدغه ملی بدل شده که همه ارکان حاکمیت، دستگاه‌های

عدالت فرهنگی در جرگلان خراسان شمالی؛

# پروژه‌های کوچک با اثری بزرگ



هم‌افزایی نهادهای فرهنگی و مسوولان محلی، می‌تواند نسل جدیدی از کودکان را با فرصت‌های برابر فرهنگی، آموزشی و پرورشی، پرورش دهد.

چراغی امیدی که میان مرزها، جایی که سال‌هاست صدای کتاب به گوش نمی‌رسد، حالا اولین صفحه یک فصل تازه ورق می‌خورد.

کودکان راز و جرگلان با وعده‌های محکم مسوولان، به قصه‌ای نو دل بسته‌اند؛ قصه‌ای که با یک کتابخانه سیار آغاز می‌شود روز در دل راز و جرگلان روشن شده، تنها نور یک پروژه فرهنگی نیست؛ این چراغ، نماد امید به عدالت فرهنگی در سرزمینی است که کودک بودن، تاکنون با محرومیت معنا شده بود.

کانون پرورش فکری استان در حال حاضر با تکیه بر ظرفیت ۱۲ مرکز ثابت و ۱۰ کتابخانه سیار به بیش از ۱۴ هزار عضو خدمات فرهنگی و تربیتی ارائه می‌دهد.

راز و جرگلان، بخشی مرزی در تابعیت شهرستان بجنورد بود که در ۲۸ اسفند سال ۱۳۹۱ به شهرستان ارتقا یافت و اکنون این شهرستان دارای سه بخش غلامان، راز و جرگلان است.

غلامان یکی از بخش‌های شهرستان راز و جرگلان است که مرکز آن شهر غلامان و سه هزار و ۶۸۴ نفر جمعیت دارد. /ایرنا

## همراهی مسوولان، گام‌هایی برای تحقق وعده‌ها

فرماندار راز و جرگلان نیز با استقبالی گرم از پیشنهادی کانون، قول‌هایی مشخص و شفاف داد؛ قول‌هایی که اگر تحقق یابند، تحولی واقعی را در مسیر فرهنگ این منطقه رقم خواهند زد.

علی اسفندیاری اعلام کرد: برای کتابخانه سیار جرگلان پیگیری تخصیص خودرو انجام خواهد شد و زمینی نیز برای ساخت مرکز فرهنگی در جرگلان در اختیار کانون قرار خواهد گرفت.

فرماندار راز و جرگلان تاکید کرد: طرح مرکز غلامان با بودجه سفر اخیر استاندار، تا پایان سال به نتیجه خواهد رسید و مرکز راز نیز به‌زودی بودجه‌ای برای تعمیر و تجهیز فضای علمی و سرگرمی دریافت خواهد کرد.

اسفندیاری خاطرنشان کرد: درخصوص جذب نیروی انسانی هم همکاری لازم انجام خواهد شد.

این وعده‌ها اگرچه روی کاغذ ساده‌اند، اما در جغرافیایی مانند راز و جرگلان که سال‌هاست از امکانات فرهنگی بی‌بهره مانده، می‌تواند تأثیری عمیق بر سرنوشت کودکان داشته باشد.

## آینده‌ای نزدیک‌تر از همیشه

حالا، پس از سال‌ها، جرگلان دیگر تنها یک نقطه محروم در نقشه خراسان شمالی نیست؛ این منطقه در حال تبدیل‌شدن به یک مدل فرهنگی است. مدلی که با

در این دیدار بر این نکته تاکید کرد که توسعه فرهنگی در مناطق محروم تنها با «زیرساخت» آغاز می‌شود، اما با «همراهی» ادامه می‌یابد.

فرهاد آقاییگی با اشاره به اینکه کانون پرورش فکری نهادی هدفمند در شکل‌گیری شخصیت اجتماعی، علمی و فرهنگی کودکان است، خواستار توجه ویژه فرمانداری به نیازهای فرهنگی منطقه شد.

وی با تاکید بر ناتمام ماندن پروژه مرکز غلامان گفت: در غلامان ساختمانی داریم که هنوز جان نگرفته، اما می‌تواند مامن خیال و آموزش صدها کودک باشد و با اندکی توجه، این مرکز می‌تواند به الگویی فرهنگی در منطقه تبدیل شود.

**کتابخانه سیار تا تجهیز مراکز بازی و علم**  
نیاز به راه‌اندازی کتابخانه سیار برای جرگلان و همچنین تجهیز مرکز راز به امکانات علمی، بازی و سرگرمی به‌صورت جدی مطرح شد.

آقاییگی با نگاهی آینده‌نگرانه گفت: ما نمی‌خواهیم کودکان جرگلان فقط کتاب‌خوان شوند، ما می‌خواهیم آن‌ها اهل فکر، اهل تخیل، و اهل خلاقیت باشند.

تاکید وی بر لزوم ایجاد فضایی بانشاط، پرتحرک و هدفمند برای کودکان، نشان از درکی عمیق از نیازهای منطقه داشت.

کودکانی که در محروم‌ترین روستاها زندگی می‌کنند، سزاوار امکانات فرهنگی‌اند که بتوانند استعدادهای درون خود را شکوفا کنند.

جایی میان مرزها که سال‌هاست صدای کتاب به گوش نمی‌رسد، حالا اولین صفحه یک فصل تازه ورق می‌خورد و کودکان مرز نشین راز و جرگلان با وعده‌های محکم مسوولان به قصه‌ای نو دل بسته‌اند؛ قصه‌ای که با یک کتابخانه سیار آغاز می‌شود.

در نقطه‌ای از شمال‌شرق ایران، جایی که جاده‌ها هنوز در پیچ‌وخم کوهستانی فراموشی‌اند و کودکان روستاها با کمترین امکانات فرهنگی رشد می‌کنند، «امید» با گام‌هایی کوچک اما مؤثر در حال متولد شدن است.

راز و جرگلان، این شهرستان مرزی و کمتر برخوردار حالا در مسیر جدیدی قرار گرفته؛ مسیری که قرار است با واژه، قصه، کتاب، بازی و خلاقیت، فردای روشن‌تری را برای کودکانش رقم بزند.

## دیداری سرنوشت‌ساز برای آینده‌ای روشن‌تر

دیدار اخیر مدیرکل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان خراسان شمالی با فرماندار راز و جرگلان تنها یک جلسه رسمی نبود.

این دیدار بازتاب صدایی بود که سال‌هاست در سکوت به‌دنبال شنیده‌شدن است؛ صدای کودکانی که در روستاهای دورافتاده جرگلان و «غلامان» در جستجوی جایی برای خیال‌پردازی، یادگیری و پرورش خلاقیت هستند.

مدیرکل کانون فرهنگی خراسان شمالی



## راه آهن گلستان

# دروازه‌های به سوی بازارهای سحر آمیز



ترانزیت بین‌المللی دارد.

ایستگاه اینچه‌برون در گنبدکاووس که در سال ۱۳۹۳ به خط ریلی بین‌المللی قزاقستان-ترکمنستان-ایران متصل شد به یکی از مهم‌ترین مراکز تجاری منطقه تبدیل شده است/

این خط ریلی با طول ۹۲۴ کیلومتر (۱۲۰ کیلومتر در قزاقستان ۷۰۰ کیلومتر در ترکمنستان و بیش از ۸۰ کیلومتر در ایران) بخشی از کریدور شمال-جنوب است.

عبدالعلی کیان‌مهر معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار گلستان اینچه‌برون را قلب تپنده تجارت منطقه توصیف کرد و گفت: این ایستگاه می‌تواند حجم تجارت با کشورهای CIS چین و حتی اروپا را چند برابر کند.

محسن حبیبی مدیرکل راه‌آهن شمال شرق ۲ (گلستان) نیز تأکید کرد که این مسیر نقطه اتصال ایران به بازارهای جهانی است و با توسعه زیرساخت‌ها می‌تواند نقش کلیدی در اقتصاد ملی ایفا کند.

### ظرفیت‌های تجاری و ترانزیتی اینچه‌برون

ایستگاه اینچه‌برون با اتصال به شبکه ریلی آسیای میانه پتانسیل بالایی برای ترانزیت کالا به کشورهای حوزه CIS چین و اروپا دارد.

حبیبی اعلام کرد: این مسیر توانایی جابه‌جایی ۶۰ میلیون تن کالا از ظرفیت ۱۰۰ میلیون تنی کشورهای آسیای میانه را دارد و با تکمیل زیرساخت‌ها می‌تواند سالانه تا ۱۲ میلیون تن بار را منتقل کند.

کیان‌مهر نیز اینچه‌برون را دروازه‌ای برای ورود تجار چینی و روس به ایران دانست که با کاهش هزینه‌های حمل‌ونقل می‌تواند به هاب صادرات محصولات

راه‌آهن سراسری ایران با طول تقریبی هزار و ۴۰۰ کیلومتر که نقطه آغاز آن در استان گلستان قرار دارد، سوم مرداد ۱۴۰۰ در اجلاس کمیته میراث جهانی یونسکو به‌عنوان اولین میراث صنعتی ایران در فهرست میراث جهانی یونسکو ثبت شد. راه‌آهن گلستان پلی است که جهان را به سرزمین جنگل‌های مسحور و بازارهای سحرآمیز متصل می‌کند.

این مسیر ریلی که از بندرترکمن آغاز و به بندر امام‌خمینی در جنوب منتهی می‌شود به دلیل مهندسی پیشرفته و عبور از مناظر طبیعی بی‌نظیر شامل کوهستان‌ها جنگل‌ها و دشت‌ها جایگاه ویژه‌ای در جهان دارد.

ساخت راه‌آهن سراسری ایران در سال ۱۳۰۶ آغاز شد و در سال ۱۳۱۷ به بهره‌برداری رسید.

این پروژه بزرگ‌ترین طرح صنعتی ایران تا آن زمان بود و تهران را از طریق بندرترکمن به دریای خزر و از بندر امام‌خمینی به خلیج فارس متصل کرد و با عبور از چهار اقلیم آب‌وهوایی متنوع، یکی از شگفت‌انگیزترین خطوط ریلی جهان است.

علی‌اصغر طهماسبی استاندار گلستان معتقد است: این راه‌آهن نه‌تنها یک میراث تاریخی بلکه زیرساختی کلیدی برای توسعه اقتصادی گلستان است و ثبت جهانی آن می‌تواند به جذب گردشگران داخلی و خارجی کمک کند.

### راه‌آهن گلستان دروازه تجارت آسیای میانه

استان گلستان به دلیل موقعیت استراتژیک خود در نزدیکی کشورهای آسیای میانه مانند ترکمنستان و قزاقستان نقشی محوری در تجارت و

نماینده‌مدیران مسئول  
در هیات نظارت بر مطبوعات؛

## اقتصادمقاومتی بدون رسانه مقاوم ممکن نیست

مهدی تقوی / خبرنگار روز

پدرام پاک آئین در گفتگو با خبرنگار بازار کسب و کار با اشاره به عملکرد درخشان رسانه‌ها در «جنگ دوازده‌روزه» گفت: «رسانه‌ها در سه حوزه اطلاع‌رسانی دقیق، تقویت انسجام اجتماعی و مدیریت بحران، کارنامه‌ای قابل تقدیر داشتند.»

وی در ادامه، تأکید کرد: «این موفقیت‌ها در حالی رقم خورد که بسیاری از رسانه‌های استانی، شهرستانی و مستقل بخش خصوصی، بدون پشتیبانی مالی و بدون دسترسی به منابع آگهی (به دلیل وقفه در برخی

مرزی فرصتی برای تجربه گردشگری تجاری و آشنایی با فرهنگ ترکمن فراهم می‌کند و این بازارچه، پنجره‌ای به سوی فرهنگ و تجارت منطقه است که گردشگران را به خود جذب می‌کند.

### گام به سوی آینده‌ای درخشان

ثبت جهانی راه‌آهن سراسری ایران در یونسکو نه‌تنها ارزش تاریخی و مهندسی این مسیر را برجسته کرد بلکه توجه جهانی را به ظرفیت‌های تجاری گلستان و اینچه‌برون جلب نمود.

طهماسبی اینچه‌برون را فرصتی بی‌نظیر برای تبدیل گلستان به دروازه تجارت آسیای میانه دانست و کیان‌مهر هم بر نقش این ایستگاه در توسعه صادرات تأکید کرد.

با رفع موانع زیرساختی و اجرای پروژه‌هایی مانند خط اینچه‌برون-شاهرود گلستان می‌تواند به مرکز اقتصادی منطقه تبدیل شود و جایگاه ایران را در کریدورهای بین‌المللی تقویت کند./ایرنا

۱۵

رسانه‌های استانی و شهرستانی پتانسیل بالایی برای جذب سرمایه‌گذاری‌های محلی، همکاری با بخش خصوصی منطقه‌ای و توسعه مدل‌های درآمدی متنوع (مانند اسپانسرشیپ، رویدادهای محلی، و خدمات دیجیتال) دارند. اما برای محقق شدن این پتانسیل، نیاز به سیاست‌گذاری هدفمند، ایجاد صندوق حمایت از رسانه‌های مستقل و تخصیص عادلانه بودجه تبلیغاتی دولتی است.

### نکته قابل تأمل: درسی از جنگ تحمیلی برای اقتصاد رسانه

همان‌گونه که در جنگ تحمیلی، رسانه‌های محلی و نشریات مستقل در کنار صداوسیما به عنوان نیروی سوم فرهنگی حضور یافتند، امروز نیز تنوع رسانه‌ای یکی از شرایط ضروری برای ثبات اجتماعی و امنیت اطلاعاتی است. اما این تنوع تنها زمانی پایدار است که از نظر اقتصادی تقویت شود.

حمایت از رسانه مستقل، تنها یک اقدام فرهنگی نیست؛ بلکه یک سرمایه‌گذاری استراتژیک در بازار اطلاعات به حساب می‌آید.

کشاورزی و چوب تبدیل شود.

### ظرفیت‌های گردشگری راه‌آهن گلستان

راه‌آهن گلستان با عبور از مناطق بکر و دسترسی به جاذبه‌های متنوع پتانسیل بالایی برای جذب گردشگران دارد.

مسیر بندرترکمن تا نوکنده در انتهای گلستان از کنار مناظر بکر و دشت‌های سرسبز عبور می‌کند و کیان‌مهر آن را تابلویی زنده از طبیعت ایران توصیف کرد که در هر فصل جلوه‌ای متفاوت دارد و گردشگران را به سفری رویایی دعوت می‌کند.

ایستگاه‌های گرگان و بندر ترکمن به جاذبه‌هایی مانند مسجد جامع گرگان، کاروانسرای قزلق و خانه‌های تاریخی باقری و تقوی‌ها نزدیک هستند و می‌توانند مکمل تجربه گردشگری ریلی باشند که داستان تاریخ و فرهنگ گلستان را بازگو می‌کنند.

ایستگاه اینچه‌برون نیز در نزدیکی بازارچه

دستگاه‌های دولتی زیربسط صورت نگرفت.

### تبلیغات دولتی: بازاری ناعادلانه

بر اساس آمارهای غیررسمی، بیش از ۷۰ درصد از بودجه تبلیغاتی دستگاه‌های دولتی به رسانه‌های مرکزی و وابسته تخصیص می‌یابد، در حالی که رسانه‌های استانی و مستقل سهم ناچیزی – کمتر از ۵ درصد – دارند. این عدم تعادل نه تنها ناکارآمدی اقتصادی دارد، بلکه به تضعیف تنوع رسانه‌ای و کمرنگ شدن صدای مناطق محروم منجر می‌شود.

پاک آئین در این خصوص گفت: «باید شرایطی فراهم شود که رسانه‌ها بتوانند به مسیری که در انسجام بخشی ملی پیمودند، ادامه دهند.»

او این حمایت را یک «مسئولیت ملی» دانست و خاطرنشان کرد: بازار رسانه نباید تنها در اختیار رسانه‌های دولت ساخته پایتخت باشد، بلکه ایجاد فضای عادلانه و رقابتی برای بقای رسانه‌های محلی از وظایف دولت است.

### فرصت‌های اقتصادی در فضای رسانه‌ای منطقه‌ای

تحلیلگران اقتصادی معتقدند که

## از جنگ تا کشاورزی:

## یک سرباز، یک مربی، یک مأموریت ملی



عکس: ستایش محمدزایی

نازیلا رضائی / خبرنگار روز

دنیای آموزش مهارتی وارد کرد.

او در ادامه تعریف روشنی از مهارت دارد: «مهارت یعنی اینکه بتوانیم از امکاناتی که داریم - آب، خاک، بذر، کود، ماشین‌آلات و نیروی انسانی - در زمان مناسب و با کمترین هزینه، بیشترین نتیجه را به دست آوریم.» و این دقیقاً همان چیزی است که او در کارگاه‌های آموزشی خود به کشاورزان می‌آموزد.

**او با ایمانی عمیق تأکید می‌کند: «هر علمی که لازم دارید، تو گوگل هست. پس چرا مردم سالم نیستند؟ چرا کشاورزی وضعیت خوب نیست؟ چرا جاده‌ها شش ماهه خراب می‌شوند؟ چون مهارت نداریم.»**

نتایج آموزش‌های او، ملموس و قابل لمس است. تا جایی که میلاد سلیمانی، دامداری، با آموزش مهارتی که از مهندس عرب، یاد گرفت و گفت: که در فصل گرما، تغذیه گاوها باید تغییر کند. با کاهش کربوهیدرات و افزایش پروتئین و افزودنی‌ها در جیره غذایی، تولید شیر هر گاو روزانه دو کیلوگرم افزایش یافت و در عین حال، ۲۵ درصد آب صرفه‌جویی شد. او می‌گوید: «این فقط با یک شیوه مدیریتی تغییر کرد، نه با خرید ماشین یا تجهیزات گران‌قیمت.»

فرودگاه‌های کشور به‌منظور تسهیل تردد زائران ایرانی کار خود را آغاز کرده است.

وی اظهار داشت: برای انجام این عملیات هماهنگی‌های لازم بین شرکت‌های هواپیمایی، ستاد مرکزی اربعین، نیروهای انتظامی و امنیتی، پلیس فرودگاه‌های کشور، سپاه حفاظت هواپیمایی و دیگر دستگاه‌های ذی‌ربط در فرودگاه‌های کشور انجام شده است تا با برنامه‌ریزی مناسب، تمهیدات ویژه‌ای برای پذیرش و اعزام زائران اباعبدالله الحسین (ع) در فرودگاه‌های کشور فراهم شود.

معاون وزیر راه و شهرسازی گفت: انتظار داریم امسال نیز همانند سال‌های گذشته پروازهای اربعین در فرودگاه‌های مرزی از جمله فرودگاه‌های ایلام، کرمانشاه، اهواز و آبادان به فرودگاه‌های نجف و بغداد افزایش چشمگیری داشته باشد؛ لذا از مدت‌ها پیش، تقویت زیرساخت‌های مورد نظر در فرودگاه‌ها و مرکز کنترل فضای کشور در دستور کار

در بخش باغداری، خانم دکتر قائمی، مالک باغ زیتون خانوادگی در غرب استان گلستان، با استفاده از آموزش‌های مهارتی، تولید زیتون خود را از ۲۶۰۰ کیلوگرم به ۹۶۰۰ کیلوگرم رساند و تولید روغن را از ۵۰ کیلوگرم به ۱۴۰۰ کیلوگرم افزایش داد.

**او می‌گوید: «استفاده از آموزش‌های مهارتی، مهمترین عامل موفقیتیم بود.»**

در بخش زراعت، حسن پهلوان، کشاورز چغندرکار از روستای کبک‌نگو، با همان بذر، همان کود، همان ماشین و همان نیروی انسانی، تولید خود را از متوسط ۴۰ تن در هکتار به ۷۰ تن در هکتار افزایش داد. عیار قند نیز از ۱۵-۱۶ درصد به ۱۸ درصد رسید.

او می‌گوید: «با برنامه‌ریزی صحیح و مدیریت آب و کود، به این رقم رسیدیم. این همان مهارت‌ه.

وی به یکی از بزرگترین چالش‌های استان گلستان - ۲۵۰ هزار هکتار اراضی شیب‌دار - توجه ویژه‌ای دارد.

او با ارائه راهکارهای عملی، نشان می‌دهد که چگونه این اراضی می‌توانند به باغات پربار تبدیل شوند. با نمونه‌برداری از خاک، طراحی ترس‌های پلکانی یا نیم‌دایره‌ای، انتخاب درختان مناسب و مدیریت آبیاری، یک هکتار اراضی شیب‌دار که تنها ۶۰ میلیون تومان درآمد از گندم دارد، می‌تواند به ۲۴۰ میلیون تومان درآمد سالانه برسد.

او می‌گوید: «وقتی کشاورز شغل داشته باشد، دیگر نمی‌رود حاشیه‌نشینی کند. می‌ماند کنار خانواده‌اش، کنار زنش و بچه‌اش. این مهمترین چیز است.»

وی به نقش حیاتی زنان روستایی نیز اشاره می‌کند: «باید بیشتر به هوای خانم‌ها برویم. آنها ستون خانواده‌اند. آنها گاو، گوسفند، مرغ و بچه را مدیریت می‌کنند.»

او از فرهنگ‌سازی درباره ارزش آب، خاک

و محیط‌زیست دفاع می‌کند و می‌گوید: «ما ارزش منابع طبیعی خود را به خوبی نشناخته‌ایم. باید فرهنگ‌سازی کنیم.»

در کنار فعالیت‌های آموزشی، مهندس عرب به مجموعه خیریه بسگی - یک وقف ۳۵ هکتاری - به عنوان الگویی از همکاری خیرین و آموزشگاه فنی حرفه‌ای اشاره می‌کند. این مجموعه شامل بزرگترین گاوداری و گوسفندداری استان با گلخانه‌های پیشرفته و تولید ۲۲ نوع محصول است.

فرشباف، متولی این موقوفه، گفته: «برای آموزش از اینجا استفاده کنید، پول نمی‌گیرم.» مهندس عرب می‌گوید: «این همان خیرینی هستند که باید قدرشان را بدانیم.»

در پایان، عرب با ایمانی پرشور می‌گوید: «آیا شدنی است؟ بله. آیا می‌دانیم؟ بله. آیا می‌توانیم؟ بله. پس چرا نیستیم؟ چون اراده را نداریم. اما وقتی اراده را با مهارت ترکیب کنیم، همه چیز شدنی است.»

او از همه دست‌اندرکاران می‌خواهد: «باید جهانگیر عربی‌ها، حاجیلری‌ها و تجری‌ها پیدا کنیم. باید اراده ملی داشته باشیم. ما هر چیزی را داریم، فقط اراده را نداریم.»

داستان جهانگیر عرب، تنها یک گزارش آموزشی نیست، بلکه الگویی عملی از توسعه اقتصادی روستایی، اشتغال‌زایی پایدار و امنیت غذایی است. این داستان نشان می‌دهد که با سرمایه‌گذاری بر روی مهارت، مدیریت و فرهنگ‌سازی، می‌توان از یک هکتار خاک، درآمدی چهار برابری خلق کرد، فرسایش خاک را متوقف کرد، و جوانان روستایی را از مهاجرت به شهرها منع کرد.

در عصری که اقتصاد دانش‌محور و مهارت‌محور است، مهندس عرب یادآور می‌شود: آینده ایران در دستان کسانی است که می‌دانند چگونه یاد بدهند و چگونه بیاموزند.

۱۵

و سایر بخش‌های فرودگاه‌ها، برای بازگشت زائران اقدامات لازم را انجام خواهند داد.

وی تأکید کرد: زائران اربعین حسینی به‌عنوان میهمانان ویژه شایسته ارائه بهترین خدمات فرودگاهی هستند و خدمت به این زائران و هم‌وطنان عزیز ما در «عمود صفر مرزی» فرودگاه‌ها و انجام پروازهای عتبات عالیات در این ایام مایه مباهات و افتخاری بزرگ برای شرکت فرودگاه‌ها است.

مدیرعامل شرکت فرودگاه‌ها و ناوبری هوایی ایران، در پایان از همه زائران اربعین حسینی خواست حتماً از طریق مراجع رسمی نسبت به تهیه بلیط پروازهای هوایی اقدام کنند و در زمان مناسب در فرودگاه‌های مبدأ و مقصد حضور یابند و از همراه داشتن وسایل یا اقلام غیرمجاز خودداری کرده تا سفر آنها با دعای مردم و خادمان‌شان در فرودگاه‌های کشور به سلامتی و به‌خوبی و خوشی در این ایام انجام شود.

شرکت فرودگاه‌ها و ناوبری هوایی ایران قرار گرفته است.

مدیرعامل شرکت فرودگاه‌ها و ناوبری هوایی ایران، بیان کرد: در این راستا، حتی فرودگاه‌های اصفهان و تبریز که در حملات ۱۲ روزه رژیم صهیونیستی به میهن اسلامی آسیب دیده بودند در کمتر از یک هفته پس از آتش‌بس بازسازی شده و هم‌اکنون برای انجام پروازهای اربعین و سایر پروازهای برنامه‌ای کاملاً عملیاتی شده و آماده خدمت‌رسانی به هم‌وطنان عزیز و زائران اربعین حسینی هستند.

معاون وزیر راه و شهرسازی با بیان اینکه عملیات پروازهای اربعین از ۱۷ تا ۲۶ مردادماه سال جاری در فرودگاه‌های کشور آغاز می‌شود و تمام امکانات و ظرفیت‌های پذیرش و اعزام مسافران در این ۳۲ فرودگاه برای انجام عملیات اربعین حسینی آماده شده است، گفت: تمام بخش‌های مربوط به عملیات هوانوردی، عملیات فرودگاهی، حراست

## ۳۲ فرودگاه بین‌المللی و مرز هوایی برای انجام عملیات اربعین آماده شده است

مدیرعامل شرکت فرودگاه‌ها، از آمادگی کامل فرودگاه‌ها و مرکز کنترل فضای کشور جهت خدمت‌رسانی به زائران اربعین خبر داد و گفت: ۳۲ فرودگاه بین‌المللی و مرز هوایی کشور برای انجام عملیات اربعین آماده شده است.

امیرانی مدیرعامل شرکت فرودگاه‌ها و ناوبری هوایی گفت: برای ایجاد هماهنگی‌های لازم خوشبختانه از سه ماه پیش ستاد مرکزی اربعین در شرکت



۵

هر گره،

# نفسی از فرهنگ ایرانی است

سکینه جافرنوده / خبرنگار روز

در دل دشت‌های گسترده ترکمن‌سرای ایران، جایی که باد برگه‌های زندگی را از روی خاک می‌خواند و هر دانه شن، داستانی از صبر، اصالت و هنر را در خود دارد، زنی ایستاده است که با هر گره‌ای که در فرش می‌زند، یک بخش از هویت ملی را دوباره زنده می‌کند. او تنها یک بافنده نیست؛ او فرهنگ‌ساز است، آینده‌ساز است، و مهندس امید در میان روستاهایی که سال‌ها در سایه فراموشی مانده‌اند.

قربان تاج‌پوری، زنی با چشمانی پر از رویا و قلبی سرشار از عشق به سرزمین، نه تنها به عنوان یک کارآفرین زن در حوزه صنایع دستی جایگاه دارد، بلکه به عنوان نمادی از مقاومت در برابر تضعیف فرهنگ محلی، احیای هنرهای ریشه‌ای و ایجاد امید برای جوانان روستایی، نامش را در تاریخ فرش حک می‌کند.

این داستان، روایتی است از عشق به خاک، وفاداری به ریشه‌ها، و مبارزه‌ای آرام اما پرشور برای حفظ هویت ملی در برابر جهانی‌شدن بی‌روح. داستان زنی که با دستانی خسته اما پر از ایمان، نه فقط فرش می‌بافد، بلکه آینده‌ای پایدار برای نسل‌های آینده می‌بافد.

## ترکمن‌سرای اصیل، سرزمینی از عشق، هنر و مهربانی

در گفت‌وگویی صمیمی و پر از احساس، قربان تاج‌پوری با عرض سلامی گرم به دوستان و هموطنان، از عشقش به ترکمن‌سرای اصیل سخن می‌گوید: «من به عنوان یک ترکمن، به میهن‌ام ایران افتخار می‌کنم. جایی که مردمش خالصانه، مهربان و با شخصیت هستند. اینجا نه فقط خاکی است که زندگی می‌کنیم، بلکه سرزمینی از ارزش، ایمان و هنر است.»

او که بیش از چهل سال در حوزه‌های هنری و صنایع دستی فعالیت داشته و در ده رشته تخصصی فعال است، با افتخار از نقش فرش دستباف به عنوان نمادی از هویت ملی می‌گوید: «قالی، تنها یک شیء تزئینی نیست؛ قالی قلب بیننده را تسخیر می‌کند. زمان از قدمت آن کم نکرده، بلکه هر روز ارزشش را بیشتر کرده است. قالی، فرهنگ ملت‌ها را زیبا می‌کند، به ویژه فرهنگ ما ایرانیان که در هر گره آن، تاریخ نفس می‌کشد.»

اما تاج‌پوری فقط به گذشته نمی‌نگرد؛ چشمانش به سوی آینده است. او درباره چالش‌های جوانان و ضرورت ایجاد بستر مناسب برای اشتغال و ارتقای هویت ایرانی می‌گوید: «ما ایرانی‌ها همه ثروتمند هستیم، اما پولدار نیستیم. چرا؟ چون پولدار شدن نیازمند سواد مالی، آگاهی و برنامه‌ریزی است. ما باید یاد بگیریم چگونه از ثروت‌های فرهنگی و طبیعی خود، درآمدزایی کنیم.»

در این راه، او با کمک تیم فنی متعهد و دلسوز، در منطقه مراوه‌تپه و دیگر نقاط روستایی، پروژه‌هایی را راه‌اندازی

کرده تا زیرساخت‌های لازم برای اشتغال جوانان فراهم شود.

«ما نمی‌خواهیم جوانان از روستاها بگریزند. می‌خواهیم بستری بسازیم که از خانه بیرون بیایند، در مجموعه‌های محلی کار کنند، و با دستان خود، هنر پدران و مادر بزرگ‌هایشان را زنده نگه دارند.»

اما نگرانی او فراتر از اشتغال است. او از سردرگمی جوانان امروز سخن می‌گوید و با صدایی لرزان می‌گوید: وقتی به جوانان نگاه می‌کنم، خجالت می‌کشم که چه پیامی به آن‌ها بدهم. چه راهی به آن‌ها نشان دهم؟ اما یک چیز را می‌دانم باید روستاهایمان را بشکافیم. باید به سرزمین‌های قدیمی خود برگردیم، هنرهای پنهان در آن را بیرون بیاوریم. ما در این زمینه هیچ رقیبی در جهان نداریم، جز خودمان.»

او در ادامه با اشاره به بازارهای جهانی، از جمله چین و ژاپن، تأکید می‌کند که هنر ایرانی، به ویژه فرش دستباف، در تمام دنیا مورد احترام و تقاضاست: «چینی‌ها فرش ایرانی را می‌خرند، می‌فروشند و به عنوان دارایی ملی خود معرفی می‌کنند. اما فرش ما جان دارد، قلب تپنده دارد. من با جان و دل خود را در هر گره آن می‌گذارم، چون می‌دانم که هر گره، یک نفس از فرهنگ ماست.»

اما در میان تمام این امیدها، صدایی تلخ هم از دل تاج‌پوری بیرون می‌آید: ناامیدی از برخی مسئولین. او با لحنی شکسته و صادقانه، از رفتارهای سطحی و بی‌ثبات برخی مسئولان انتقاد می‌کند: «متأسفانه بعضی مسئولین فقط برای عکس گرفتن و رزومه‌سازی می‌آیند. هر چند وقت یک‌بار سری می‌زنند، عکس می‌گیرند، وعده می‌دهند، و دوباره ناپدید می‌شوند.

## کاری از آن‌ها بر نمی‌آید. ما از این رفتارها خسته‌ایم.»

اما او ناامید نیست. در میان این تلخی، پنجره‌ای به سوی امید باز می‌کند: «البته بعضی مسئولین هستند که دلسوزند، دلسوز واقعی. آن‌ها نه به دنبال عکس و عنوان، بلکه به دنبال تغییر واقعی هستند. به آن‌ها امیدوارم. امیدوارم که روزی را ببینیم مسئولیت نه فقط یک

عنوان، بلکه یک تعهد باشد.»

## ”برند ایرانی با نام دیگری به دنیا عرضه می‌شود“

اما درد دیگری هم در دل تاج‌پوری است؛ دردی که از قلب صنعت و فرهنگ ایرانی می‌آید. او درباره اینکه فرش‌های اصیل ایرانی با نام برند پاکستانی، هندی، اماراتی و... با قیمتی ناچیز به بازار جهانی عرضه می‌شوند، می‌گوید: «درد دارد که ببینی برند ایرانی، با نام دیگری و با قیمتی نامناسب به دنیا فروخته می‌شود. اما من ناراحت نیستم. چرا؟ چون می‌دانم آینده خواهد فهمید که این هنر، این گره، این رنگ، و این نقش، ایرانی است. چرا که فقط ایرانی خواهد ماند.»

او با قاطعیت تأکید می‌کند: «برای من مهم این نیست که فرش با چه نامی و چه قیمتی فروخته شود. مهم این است که تولید شود، و به دست مردم برسد، که درآمدزایی کند، که به زنان روستایی کشورم معیشت بدهد. این، اولویت من است.»

اما سپس لحن او تیز می‌شود و به سمت مسئولین نشانه می‌رود: «اما مسئولین باید ناراحت باشند. آن‌هایی که سوگند خورده‌اند به خدمت به مردم و به ایران. آن‌ها باید بپرسند چرا نیاز است که هنر ما با نام دیگری به دنیا عرضه شود؟ چرا برند اصیل ایرانی نمی‌تواند در بازار جهانی ایستادگی کند؟ چرا باید از پشت درها فروخته شود؟»

«آن‌ها باید نگران باشند که چرا در حال حیف‌کردن بیت‌المال، گرفتن عکس یادگاری و رزومه‌سازی هستند، در حالی که فرهنگ و اقتصاد کشورشان از زیر پا می‌رود.»

## پیام به جوانان: بازگشت به ریشه، بازسازی آینده

در پایان، پیام تاج‌پوری به جوانان و دختران و زنان ایران، فراخوانی است به سوی ریشه‌ها: «فقط یک کار از شما می‌خواهم روستاهایمان را بشکافید. به گوشه‌های دورافتاده بروید، با پیرها صحبت کنید، الگوهای قدیمی را جمع‌آوری کنید، و این هنرهای زیبا را احیا کنید. جهان به این هنرها نیاز دارد. ما محتاج این هستیم که

فرهنگمان را فراموش نکنیم.»

قربان تاج‌پوری، با دستانی که سال‌ها گره زده و قلبی که برای سرزمینش می‌تپد، نه تنها یک صنعتگر، بلکه نمادی از مقاومت در برابر فراموشی، و نمادی از امید به آینده‌ای روشن با ریشه در گذشته است.

در عصری که جهانی‌شدن و بازارهای رقابتی، فرهنگ‌های محلی را به سوی یکنواختی و فراموشی سوق می‌دهند، هنر دستی ایرانی - به ویژه فرش دستباف - نه تنها یک کالای اقتصادی، بلکه سندی زنده از هویت ملی است. قربان تاج‌پوری با تبدیل هر گره به گره‌ای از مقاومت فرهنگی، نشان می‌دهد که توسعه اقتصادی پایدار، تنها از طریق احیای ریشه‌های فرهنگی و تقویت مشارکت زنان و جوانان روستایی ممکن است.

اما اینجاست که تناقضی تلخ آشکار می‌شود: هنر ما ارزش جهانی دارد، اما برند ما ضعیف است. فرش ایرانی در بازارهای بین‌المللی با نام دیگر و قیمت ناعادلانه فروخته می‌شود، در حالی که مسئولین بیشتر به «عکس گرفتن از کارگاه» علاقه دارند تا «ایجاد زیرساخت برای عرضه مستقل». این نه تنها یک معضل اقتصادی، بلکه شکستی ساختاری در مدیریت فرهنگ و اقتصاد است.

وقتی یک زن روستایی ساعت‌ها برای گره زدن به فرش وقت می‌گذراند، او فقط درآمدزایی نمی‌کند؛ هویت ملی را حفظ می‌کند. اما وقتی این فرش با نام دیگری به فروش می‌رسد، فرهنگ ما سرقت می‌شود و اقتصاد ما تضعیف می‌شود.

## پس سؤال اساسی این است:

آیا توسعه یعنی فروش هنر ما با نام دیگران؟ یا توسعه یعنی اینکه با افتخار بگوییم: «این فرش، ایرانی است» و آن را با ارزش واقعی‌اش به جهان عرضه کنیم؟

قربان تاج‌پوری با دستانی خسته اما پرافتخار، به ما یادآوری می‌کند که آینده اقتصاد ایران در گرو حفظ فرهنگ است، نه فروش آن به صورت تخفیف‌خورده. و شاید روزی برسد که نه فقط فرش، بلکه هر محصول ایرانی، با نام ایران و با افتخار ایرانی، در دنیا شناخته شود.

# مذاکره برای صادرات پیام رسان های ایرانی به کشورهای همسایه

این محصولات ملی را به بازارهای منطقه نیز معرفی کنیم.

رئیس سازمان فناوری اطلاعات ایران درباره پروژه های فنی مرتبط با پیام رسان ها نیز توضیح داد: پروژه قاصدک را آغاز کرده ایم که اتصال بین پیام رسان ها را برقرار می کند. شرکت قاصدک با سهامداری خود پیام رسان ها، پیام های دستگاه های دولتی را به همه پیام رسان ها ارسال می کند تا کاربران در هر پیام رسانی که هستند پیام های خدماتی را دریافت کنند. این شرکت اکنون فعالیت خود را آغاز کرده و به صورت جدی در حال توسعه است.

صدر همچنین به موضوع پلتفرم جامع نقشه و ساماندهی اطلاعات مکانی کشور اشاره کرد و گفت: در کشور دو قانون مهم داریم؛ یکی الزام ثبت معاملات زمین و مسکن و دیگری پروژه ای به نام جی نف که هدفش داشتن اطلاعات دقیق مکانی افراد و امالک است. دستگاه های مختلفی مانند سازمان امور اراضی، منابع طبیعی، نقشه برداری و ثبت اسناد هر کدام نقشه های جداگانه ای دارند که به اشتراک گذاشته نمی شوند و این باعث هدر رفت منابع می شود.

وی افزود: پیشنهاد ما ایجاد یک پلتفرم واحد نقشه است که با اتصال چندین دستگاه، امکان بارگذاری نقشه ها با رعایت استانداردهای مشخص فراهم شود. این پلتفرم می تواند خدمات رسانی را تسهیل کند و موجب بهبود عملکرد دستگاه ها شود. جلسات مرتبط با این موضوع در دولت و قوه قضائیه برگزار می شود و امیدواریم به نتیجه برسد.

صدر در پایان گفت: هدف اصلی ما تثبیت و ارتقای کیفیت خدمات پیام رسان های داخلی و ایجاد زیرساخت های لازم برای گسترش ارائه خدمات دولتی از طریق این پلتفرم ها است. در عین حال، در های دیپلماسی فناوری به روی همه کشورها باز است و تعاملات و انتقال فناوری به صورت دوطرفه ادامه خواهد داشت.



کاربران به استفاده از پیام رسان های داخلی ترغیب شوند.

وی تصریح کرد: ما در وزارت ارتباطات متعهد به ادامه حمایت و ارتقای این پیام رسان ها هستیم و حتی فرصت های صادرات این محصولات بومی را نیز دنبال می کنیم.

صدر درباره مذاکرات برای صادرات پیام رسان های ایرانی به کشورهای دیگر تصریح کرد: در سفر اخیرم به عربستان پیشنهاد دادم که پیام رسان های بومی ما می توانند خدمات خود را به صورت وایت لیبل به دیگر کشورها ارائه دهند و خوشبختانه استقبال خوبی از این پیشنهاد شده است. مذاکرات در این زمینه ادامه دارد و انتظار داریم بتوانیم

خدمات صرفا از طریق پیام رسان های داخلی ارائه می شوند و هیچ خدمات دولتی از طریق پلتفرم های خارجی ارائه نخواهد شد. این رویکرد باعث رشد قابل توجه پیام رسان های بومی شده که جایگاه خود را در رقابت با نمونه های خارجی تثبیت کرده اند.

صدر درباره حمایت وزارت ارتباطات از پیام رسان های داخلی گفت: علاوه بر پشتیبانی های زیرساختی، در زمینه اتصال پیام رسان ها به دستگاه های دولتی نیز موفقیت های خوبی داشته ایم. مردم اکنون می توانند از طریق پیام رسان های داخلی به خدمات مختلف دولتی دسترسی پیدا کنند و پیام های مربوط به خدماتی مانند پست و کد رهگیری را دریافت کنند. این موضوع باعث شده تا

رئیس سازمان فناوری اطلاعات ایران به تشریح وضعیت پیام رسان های داخلی و نقش آنها در ارائه خدمات دولت به مردم پرداخت و درباره اقدامات وزارت ارتباطات در این حوزه توضیحاتی ارائه داد.

محمد محسن صدر با اشاره به برگزاری جلسات هفتگی با پیام رسان های داخلی گفت: در کل وزارتخانه جلسات منظمی برگزار می شود که بخشی از آنها مربوط به حوزه زیرساخت است. در این جلسات مسائل مختلف از جمله ترافیک پیام رسان ها، تعداد کاربران و روند فعالیت آنها بررسی و تحلیل می شود.

وی افزود: ما قصد داریم پیام رسان های داخلی را به بستری مناسب برای ارائه خدمات دولتی به مردم تبدیل کنیم. این

## ارتقای پارک های جنگلی در دستور کار سازمان منابع طبیعی کشور قرار گرفت

نظر داشته باشند تا جاذبه های طبیعی و روز باهم ترکیب شوند.

دلفان اباذری در ادامه افزود: گلستان دارای ۲۱ پارک جنگلی و تفرجگاه مصوب با مجموع مساحتی بیش از ۸ هزار هکتار است. از این میان، ۱۷ پارک به صورت فعال و تحت قراردادهای بهره برداری اداره می شوند.

وی افزود: مدیریت این عرصه ها بر عهده اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان گلستان است که با هدف رفاه شهروندان، توسعه گردشگری طبیعت محور و حفاظت از منابع طبیعی انجام می شود.

گفتنی است، این جلسه با حضور ۱۵ نفر از شهرداران گلستان که مدیریت پارک های استان را بعهده داشتند برگزار شد و هر کدام از این متولیان پارک در خصوص موضوعاتی همچون قرارداد پارک، مشکلات و نظرات خود را بیان کردند.

تاسیس پارک های جنگلی گفت: هدف از تاسیس پارک های جنگلی بهره برداری صحیح و سالم از داده های رایگان طبیعی و خداوندی است. علاوه بر آن مردم خسته از زندگی شهری می توانند به طبیعت واقعی بیایند و در کنار آشنایی با منابع طبیعی، سلامت روحی و جسمی خود را بیشتر کنند.

وی افزود: امکانات رفاهی در پارک های جنگلی بر اساس شرایط طبیعی و نوع درختان داخل پارک تعیین می شود و باید در این موضوع به شرایط اکولوژیکی محیط زیست هم دقت شود. در عین حال وجود فضاهایی مانند پارکینگ، سوپرمارکت ها، تابلوهای راهنما و خیابان های اصلی و فرعی در پارکها بسیار مهم و ضروری است.

اباذری بیان کرد: همچنین متولیان و پیمانکاران پارک های جنگلی سایر موارد مهم مانند تولت های عمومی، میز و نیمکت، رستوران و کافی شاپ، آلاچیق ها و اماکن فرهنگی را در این پارک ها مد

وی با تأکید بر اهمیت مشارکت مردمی در فرآیند حفاظت از طبیعت، افزود: سیاست سازمان مبتنی بر رویکرد جامعه محور است؛ بدین معنا که از ظرفیت جوامع محلی و سازمان های مردم نهاد برای حفظ، نگهداری و بهره برداری پایدار از عرصه های جنگلی استفاده می کنیم. این مشارکت نه تنها موجب افزایش حس تعلق مردم به طبیعت می شود، بلکه ضامن پایداری اقدامات حفاظتی در بلندمدت خواهد بود.

وی با اشاره به ظرفیت بالای پارک های جنگلی برای تفرج، آموزش و توسعه گردشگری گفت: این پارک ها بستر مناسبی برای آموزش عمومی در زمینه حفاظت از محیط زیست فراهم می کنند و در عین حال می توانند با رعایت اصول پایداری، به توسعه گردشگری طبیعی در کشور کمک کنند.

مدیرکل دفتر جنگلداری، پارکها و ذخیرهگاه های جنگلی کشور با اشاره به هدف

به گزارش خبر نگار روز، به نقل از روابط عمومی اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان گلستان، دلفان اباذری در جلسه رفع چالش ها و تبیین سیاست ها در راستای مدیریت مطلوب برای بازدیدکنندگان و گردشگران به پارک های جنگلی و توسعه گردشگری در گلستان با اشاره به نقش مهم پارک های جنگلی در حفظ منابع طبیعی و ارتقای کیفیت زندگی شهروندان اظهار کرد: سازمان برای توسعه و بهبود مدیریت فضای سبز و پارک ها گام های جدی را برداشته است.



۷

# چگونه امنیت شغلی داشته باشیم

حمیدرضا محمدیاری / خبرنگار روز

برای داشتن امنیت شغلی، می‌توانید از راه‌های زیر استفاده کنید:

۱. به روز رسانی مهارت‌ها: با بروزرسانی مهارت‌های خود و یادگیری تکنولوژی‌های جدید، می‌توانید خود را در صنعت مورد نظرتان به‌روز نگه دارید و از رقبا پیشی بگیرید.

۲. ایجاد شبکه‌ی حرفه‌ای: ارتباط با افرادی که در صنعت شما فعالیت می‌کنند و ایجاد روابط حرفه‌ای با آن‌ها، می‌تواند به شما در یافتن فرصت‌های شغلی و افزایش امنیت شغلی کمک کند.

۳. پیش‌بینی تغییرات صنعت: با دنبال کردن روند تغییرات در صنعت خود و پیش‌بینی نیازهای آینده، می‌توانید خود را برای تغییرات آماده کنید و از امنیت شغلی بیشتری برخوردار شوید.

۴. حفظ تعادل کار-زندگی: توازن مناسب بین کار و زندگی شخصی، به شما کمک می‌کند تا از خستگی و استرس کمتری رنج ببرید و از امنیت شغلی بیشتری برخوردار شوید.

۵. ایجاد طرح : در صورتی که در شغل فعلی خود امنیت کافی ندارید، می‌توانید طرح برای یافتن شغل دیگری با امنیت بیشتر را راه‌اندازی کنید و به آن متعهد شوید.

۶. مدیریت مالی: مدیریت صحیح مالی و بودجه‌بندی در زندگی شخصی و شغلی، به شما کمک می‌کند تا در مواقع بحرانی و ناپیش‌بینی، از امنیت مالی برخوردار شوید و تاثیرات منفی را کاهش دهید.

۷. حفظ سلامتی: حفظ سلامتی بدن و ذهن، از جمله خواب کافی، تغذیه سالم، ورزش منظم و مدیریت استرس، به شما کمک می‌کند تا در شغل خود بهتر عمل کنید و از امنیت شغلی بیشتری برخوردار شوید.

۸. آشنایی با قوانین و مقررات: آشنایی با قوانین و مقررات مربوط به صنعت و شغل

خود، به شما کمک می‌کند تا از تخلفات و مشکلات حقوقی جلوگیری کنید و امنیت شغلی خود را تضمین کنید.

۹. ارتقاء روابط کاری: ارتقاء روابط خوب با همکاران، مدیران و مشتریان، به شما کمک می‌کند تا در شغل خود مورد احترام و توجه قرار بگیرید و از امنیت شغلی بیشتری برخوردار شوید.

۱۰. آموزش و یادگیری مداوم: همیشه به دنبال یادگیری و به‌روزرسانی مهارت‌های خود باشید. شرکت در دوره‌های آموزشی، کارگاه‌ها و کنفرانس‌های مرتبط با صنعت شما، به شما کمک می‌کند تا در جریان آخرین تغییرات و نیازهای صنعت باشید و امنیت شغلی خود را تضمین کنید.

۱۱. پیش‌بینی و مدیریت ریسک: شناسایی و پیش‌بینی ریسک‌های مرتبط با شغل خود و اتخاذ اقدامات مناسب برای مدیریت آن‌ها، به شما کمک می‌کند تا از امنیت شغلی بیشتری برخوردار شوید. بررسی ارزیابی محتمل‌ترین ریسک‌ها و ایجاد طرح‌های برای مقابله با آن‌ها، از جمله اقداماتی است که می‌توانید انجام دهید.

۱۲. ارتقاء مهارت‌های ارتباطی: مهارت‌های ارتباطی قوی، از جمله مهارت‌های مذاکره، ارائه، گفتگو و گوش دادن، به شما کمک می‌کند تا در محیط کار خود بهتر عمل کنید و از امنیت شغلی بیشتری برخوردار شوید. ارتباطات موثر با همکاران، مدیران و مشتریان، می‌تواند به شما در جذب فرصت‌های شغلی و ارتقای موقعیت شغلی کمک کند.

۱۳. پیش‌بینی تغییرات فناوری: با پیگیری و پیش‌بینی تغییرات فناوری مرتبط با صنعت خود، می‌توانید خود را برای تغییرات آینده آماده کنید و از امنیت شغلی بیشتری برخوردار شوید. آشنایی با فناوری‌های جدید و انعطاف‌پذیری در استفاده از آن‌ها، می‌تواند به شما در جذب فرصت‌های شغلی و ارتقای موقعیت شغلی کمک کند.

۱۴. ایجاد برنامه شغلی: ایجاد برنامه شغلی شخصی که شامل اهداف کوتاه و

بلندمدت، راهبردها و اقدامات مشخص برای رسیدن به آن‌ها است، به شما کمک می‌کند تا به صورت سازمان‌یافته و هدفمند به امنیت شغلی خود برسید.

این برنامه می‌تواند شامل توسعه مهارت‌ها، ارتقای موقعیت شغلی و تعیین اولویت‌های شغلی باشد.

۱۵. ایجاد شبکه اجتماعی: ایجاد و حفظ شبکه اجتماعی قوی در صنعت خود، به شما کمک می‌کند تا در جریان آخرین فرصت‌های شغلی باشید و از امنیت شغلی بیشتری برخوردار شوید. شرکت در رویدادها، کنفرانس‌ها و جلسات حرفه‌ای، ایجاد حضور در شبکه‌های اجتماعی مرتبط با صنعت خود و برقراری ارتباط با افراد موفق در صنعت، می‌تواند به شما در جذب فرصت‌های شغلی کمک کند.

۱۶. پیشرفت در سازمان: ارائه عملکرد برتر و ایجاد ارزش برای سازمان، به شما کمک می‌کند تا در محیط کار خود تشویق و ترقی کنید و از امنیت شغلی بیشتری برخوردار شوید. برای این منظور، می‌توانید به تعهد و عملکرد خود در پروژه‌ها و وظایف محوله توجه کنید و به ارائه ایده‌ها و راهکارهای نوآورانه برای بهبود فرآیندها و عملکرد سازمان بپردازید.

۱۷. حفظ حریم خصوصی: حفظ حریم خصوصی و اطلاعات شخصی خود و سازمان، به شما کمک می‌کند تا از تهدیدات امنیتی و سوءاستفاده‌های ممکن در محیط کار جلوگیری کنید و امنیت شغلی خود را تضمین کنید. برای این منظور، می‌توانید از رمزنگاری اطلاعات، استفاده از رمز عبور قوی و محدود کردن دسترسی به اطلاعات حساس استفاده کنید.

۱۸. آشنایی با فرصت‌های شغلی جدید: پیگیری فرصت‌های شغلی جدید و بازار کار، به شما کمک می‌کند تا در صورت نیاز به تغییر شغل، به سرعت و با امنیت بیشتری به شغل جدیدی منتقل شوید. برای این منظور، می‌توانید از منابع آنلاین، شبکه‌های اجتماعی حرفه‌ای و مشاوران شغلی استفاده کنید.

با رعایت این راهکارها، می‌توانید امنیت شغلی خود را بهبود دهید و در محیط کار خود بهتر عمل کنید. همچنین، به یاد داشته باشید که امنیت شغلی یک فرآیند پیوسته است و نیازمند تلاش و تعهد مداوم است.

این راهکارها، می‌توانید امنیت شغلی خود را بهبود دهید و در محیط کار خود موفقیت‌های بیشتری را تجربه کنید.

۱۹

## آگهی فقدان سند مالکیت

نظر باینکه آقای علی جمعه فیوج فرزند امام داد شماره ملی ۲۱۲۲۳۱۶۸۱۰ از طرف خود، با ارائه ۲ برگ استشهادیه گواهی شده توسط دفترخانه ۷۸ اسناد رسمی گرگان به این اداره مراجعه و مدعی میباشند شش‌دانگ پلاک ۱۳۵۷۲ فرعی از ۱۲ اصلی بخش ۴ ثبت گرگان که ۵/۱ دانگ عرصه آن وقف میباشند سند مالکیت بشماره چایی ۳۷۴۷۳ شماره ثبت ۱۸۹۹۳ دفتر ۱۳۴ صفحه ۳۱ بنام علی جمعه فیوج فرزند امام داد صادر که یک مورد بازداشتی به شماره نامه ۱۳۹۹-۰۰۰۰۳۳ مورخ ۱۳۹۹.۰۱.۱۷ نیز دارد و تسلیم شده، لکن اینک به علت جابجایی مفقود گردیده است. لذا باستناد تبصره یک ماده ۱۲۰ - اصلاحی آئین نامه قانون ثبت مراتب در یک نوبت آگهی میگردد تا هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله دیگری انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود باشد ظرف مدت ده روز از تاریخ آگهی اعتراض کتبی خود را ضمن ارائه مدارک و مستندات به این اداره تسلیم نماید در غیر اینصورت پس از انقضای مدت مذکور برابر مقررات نسبت به صدور سند مالکیت المثنی اقدام خواهد شد. رونوشت به ستاد اجرائی فرمان امام (ره) در صورت مانع یا بلامانع بودن صدور سند المثنی مراتب را به این اداره اعلام نمایند.

شناسه آگهی ۱۹۷۳۳۶۱

جواد پورمند

سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان

از طرف غلامرضا قاسمی

گلستان است؛ محصولی که بسیاری از کشورها در آن سرمایه گذاری کرده اند. ما باید در همین مسیر، با نگاه اقتصادی و اجتماعی، گام عملیاتی برداریم، به ویژه در مناطق محروم شمال شرقی استان مثل کُرد.

وی ادامه داد: دو تا سه محصول در استان قابلیت توسعه اقتصادی جدی دارند. اگر بخواهیم کشاورزی و صنعت در کنار هم قرار بگیرند، باید زنجیره ارزش را طراحی کنیم؛ ایجاد باغ زیتون، راه اندازی کارخانه روغن کشی و سپس ایجاد بازار فروش.

نورانی با تاکید بر نقش تعاون روستایی به عنوان یک بنگاه اقتصادی اجتماعی اظهار داشت: تعاون روستایی یک بازوی اجرایی توانمند است. ما با یک فرد طرف نیستیم، با شرکت های تعاونی طرفیم. باید چالش ها و گره ها را شناسایی کنیم تا سازمان برای رفع آنها ورود کند.

## زیتون می تواند ستون اقتصاد مناطق محروم گلستان شود

به گزارش خبرنگار روز، جلسه مشترکی با حضور علیرضا نورانی رئیس سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان و محمدرضا جامی مدیر تعاون روستایی استان، با محوریت طراحی و معماری توسعه محصول زیتون در استان گلستان، به ویژه در مناطق کمتر برخوردار، در محل دفتر ریاست سازمان برگزار شد.

در این جلسه، علیرضا نورانی رئیس سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان با تأکید بر ظرفیت های مغفول مانده استان در حوزه کشاورزی، گفت: زیتون یکی از اولویت های مهم و راهبردی

**صاحب امتیاز:** سکینه جعفرنوده    **مدیر مسئول:** نازیلا رضائی کنتی سری  
**تولید محتوا:** موسسه مطبوعاتی مروارید بازار کسب و کار پارس: زیر نظر شورای سردبیری؛  
 ایران، گلستان، گرگان، بین عدالت ۴۷ و ۴۹، ساختمان ۵۰۱، طبقه سوم

تلفن: ۰۱۷-۳۲۶۸۸۲۱۴ \* ۰۲۱۹۱-۰۱۳۴۵۳ چاپخانه: تکتم



خبرنگاران: حمیدرضا محمدیاری - نرگس حسین‌زاده  
 فاطمه زمانی    عکاس: عقیل مهقانی- ستایش محمدیاری



www.bazarkasbkaronline.ir



www.bkkg.ir



bazarkasbokar



bazarkasbkaronline@gmail.com

**مخاطب محترم**

درج اخبار، دیدگاه‌ها و گزارش‌ها در این روزنامه تنها به منظور اطلاع‌رسانی صورت گرفته، به معنی تأیید آنها از سوی هفته‌نامه خبرنگار روز نیست.

## هفته ملی مهارت گرامی باد

# ۶ مرداد

## روز ملی کار آفرینی آموزش مهارت و حرفه‌ای

### تعطیلات رویایی در تابستان؛

# با تغذیه، ورزش و آرامش خاطره بسازید

#### نکات و توصیه‌های سلامت روان برای فصل تعطیلات:

- برای استراحت و تجدید قوا، مراقبت از خود را تمرین کنید. به بیرون بروید، پیاده‌روی کنید، مطالعه کنید، مدیتیشن کنید، به یک سرگرمی بپردازید و به اندازه کافی بخوابید.

- وظایف و تعهدات تعطیلات را در اولویت قرار دهید. اشکالی ندارد که به سنت‌ها و دعوت‌هایی که دیگر برای شما جذاب نیستند، نه بگویید. درخواست کمک اشکالی ندارد.

- از خریدهای ناگهانی خودداری کنید، بودجه خود را حفظ کنید و برای کاهش عوامل استرس‌زای مالی، به دنبال تخفیف باشید.

- مکالمات را به سمت موضوعات فراگیری هدایت کنید که همه بتوانند از آن لذت ببرند. اگر مکالمه‌ای شروع به تنش کرد، تکنیک‌های زمینه‌سازی مانند تنفس عمیق را تمرین کنید یا به فرد بگویید: «من در مورد آن راحت نیستم» و از مکالمه فاصله بگیرید.

#### نکاتی برای جلوگیری از مشکلات ورزشی تعطیلات

- از استفاده از هوای گرم به عنوان بهانه‌ای برای بیرون رفتن و فعال نبودن خودداری کنید. به یاد داشته باشید، مراقب شرایط خطرناک و شدید باشید تا در صورت نیاز بتوانید تمرین خود را به بیرون از منزل منتقل کنید.

- هنگام سفر در طول تعطیلات، سعی کنید کش‌های مقاومتی، وزنه‌های کوچک یا طناب بازی را با خود همراه داشته باشید.

- روال روزانه شما ممکن است با یک برنامه شلوغ تعطیلات دچار مشکل شود. سعی کنید از قبل برنامه‌ریزی کنید و فعالیت بدنی خود را تقسیم کنید تا همچنان بتوانید آن را انجام دهید! - به جای پیاده‌روی ۳۰ دقیقه‌ای معمول هنگام ناهار، ممکن است مجبور شوید آن را به جلسات ۵ یا ۱۰ دقیقه‌ای تقسیم کنید.

- اگر ترجیح می‌دهید با دیگران ورزش کنید، سعی کنید یکی از اعضای خانواده یا دوستان خود را به عنوان «رفیق تناسب اندام» در طول تعطیلات پیدا کنید. برای حفظ مسئولیت‌پذیری، با یکدیگر ملاقات کنید یا به طور منظم با یکدیگر ارتباط برقرار کنید.

- هر لحظه را به حساب بیاورید! اگر در یافتن وقت مشکل دارید، فعالیت بدنی را در هر کاری که انجام می‌دهید بگنجانید. سعی کنید هنگام خرید مواد غذایی کمی سریع‌تر راه بروید، یا هنگام آشپزی چند حرکت اسکات انجام دهید. / ایرنا

گواهینامه و مدیر خدمات تناسب اندام در مرکز سلامت و تناسب اندام، حفظ فعالیت بدنی مداوم به افزایش خلق و خو و سطح انرژی شما کمک می‌کند.

#### نکات و توصیه‌های تناسب اندام برای فصل تعطیلات:

- با گنجاندن تناسب اندام در برنامه خود، آن را در طول تعطیلات در اولویت قرار دهید.

- با تغییر برنامه‌ها در طول فصل تعطیلات و چیزهای مختلفی که توجه شما را به خود جلب می‌کنند، ممکن است زمان زیادی برای ورزش نداشته باشید. به یاد داشته باشید که انجام یک تمرین کوتاه بهتر از انجام ندادن آن است.

- در طول روز تحرک داشته باشید. در طول استراحت‌های کاری، پیاده‌روی سریع انجام دهید. به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کنید. بعد از کار، با فرزندان خود پیاده‌روی کرده و یا با آنها بازی کنید. حرکت و گام‌های اضافی ضربان قلب و خلق و خوی شما را افزایش داده و کالری می‌سوزاند.

- حرکت را به دوره‌های خانوادگی اضافه کنید. بعد از صرف غذای خانوادگی، از اعضای خانواده دعوت کنید تا لباس‌هایشان را بپوشند و برای پیاده‌روی یا بازی با بچه‌ها در فضای باز بیرون بروند. بعضی از خانواده‌ها میز پینگ‌پنگ یا فوتبال دستی دارند. بازی‌های بعد از غذا می‌تواند کالری بسوزانند و خاطرات خوشی را رقم بزنند.

- اگر یک یا دو جلسه تمرین را از دست دادید، نگران نباشید. فقط در اسرع وقت به برنامه‌ی روتین خود برگردید.

#### چالش‌های سلامت روان، نکاتی برای فصل تعطیلات

به گفته کیتی سیس، دارای مدرک کارشناسی ارشد LCPC، مدیر سلامت رفتاری مبتنی بر جامعه در Trillium Place در گفتگو با سایت کارل، حفظ سلامت روان در طول فصل تعطیلات بسیار مهم است زیرا ما با عوامل استرس‌زای مختلفی دست و پنجه نرم می‌کنیم، فشار عملکرد و اضطراب‌های خانوادگی را احساس می‌کنیم.

پائولا آلی-اسمیت، دارای مدرک دکترا، NCSP، روانشناس بالینی در گفتگو با سایت Carle گفت: از خودتان مراقبت کنید. با مرزهای محکم از خود محافظت کنید. وقتی برای مراقبت از خود وقت دارید، در بهترین حالت خود هستید. این به معنای همه چیز از عدم اضافه کاری گرفته تا اجتناب از موضوعات خاص در طول دوره‌های خانوادگی است.



و درب ظرف را ببندید تا قبل از مهمانی به شیرینی‌ها دسترسی پیدا نکنید. برای محدود کردن تعداد خوراکی‌های موجود در خانه، دستور پخت را به نصف کاهش دهید. بعد از مهمانی، اگر مقداری از آنها باقی ماند، در صورت تمایل یک وعده برای خودتان نگه دارید و بقیه را بخشید. به هر حال، فصل بخشش است.

- برای افرادی که اختلال خوردن دارند، که می‌تواند ناشی از استرس باشد، عوامل محرک خود را بشناسید و با داشتن یک برنامه و در میان گذاشتن آن با یک فرد مورد اعتماد که می‌تواند از شما حمایت کند، استرس خود را مدیریت کنید.

- با اضافه کردن سبزیجات بیشتر و استفاده از غلات کامل، لبنیات کم‌چرب و شکر و نمک کمتر، غذاهای تعطیلات را سالم‌تر کنید.

- گرسنه به مهمانی نروید. در طول روز، سبزیجات، غلات کامل و میوه بخورید و آب بنوشید. در مهمانی، به سنت‌ها احترام بگذارید و از خوراکی‌های مورد علاقه تعطیلات خود بدون زیاده‌روی لذت ببرید.

#### چالش‌های فعالیت بدنی، نکاتی برای فصل تعطیلات

فعالیت بدنی باید در فصل تابستان در اولویت باشد زیرا به ما کمک می‌کند تا با هر چیز دیگری که توجه ما را به خود جلب می‌کند، مقابله کنیم. فعالیت بدنی به سوزاندن کالری، بهبود هضم، مدیریت استرس و افزایش خواب کمک می‌کند.

به گفته آلی ترینور، مربی شخصی دارای

با ورود به فصل شلوغ تعطیلات و پشت سر گذاشتن آب و هوای زیبای بهاری، فعال ماندن می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. با این حال، فعال ماندن از نظر جسمی در ماه‌های تابستان به اندازه هر زمان دیگری از سال مهم است. در واقع، فعال بودن از نظر جسمی مزایای بسیاری دارد که ممکن است در فصل شلوغ تعطیلات تابستانی حتی بیشتر مورد نیاز باشد، از جمله کاهش احساس استرس، بهبود کیفیت خواب، بهبود قدرت سیستم ایمنی بدن و کمک به حفظ وزن سالم.

#### چالش‌های تغذیه سالم، نکاتی برای فصل تعطیلات

آلیسون جونز، هماهنگ‌کننده سلامت و تندرستی در گفت وگو با نشریه الکترونیک carle.org در ارتباط با تغذیه در تعطیلات اظهار داشت: در طول تعطیلات، بسیاری از دوره‌های ما شامل غذاهایی می‌شود که معمولاً سرشار از قند و کربوهیدرات هستند و طعم خوبی دارند.

کریستینا آدامز اسمیت، متخصص تغذیه بالینی در همین ارتباط ادامه داد: غذا برای بسیاری از مردم مایه آرامش است. این در حالی است که عادات غذایی نامناسب خطر سرماخوردگی و آنفولانزا را افزایش داده و غذاهای ناسالم سیستم ایمنی بدن ما را در معرض خطر قرار می‌دهند.

#### راهکارهای تغذیه‌ای برای تعطیلات

- تا حد امکان یک برنامه غذایی منظم و برنامه غذایی دقیق داشته باشید.

- هنگام پخت شیرینی‌های تعطیلات قبل از یک رویداد، آنها را در یک ظرف قرار دهید