



گالری هدیه ماندگار

طلاي ۲۴ عيار

آدرس: عدالت ۸۵

مرکز تجاری تندیس - طبقه اول

پیرمردیان

بیش از ۴۶ هزار گلستانی
خون اهدا کردند



۲

۸۰ درصد مددجویان روستایی
کمیته امداد دارای مسکن هستند



۳

ارائه خدمات دندان پزشکی
با تعرفه دولتی



۶

گلشن

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

چهارشنبه ۲۹ فروردین ماه ۱۴۰۳ / سال بیست و پنجم / شماره ۲۷۶۱ / صفحه ۲۵۰۰ / تومانی

یادداشت اول

ایران و بازدارندگی

■ بامسولیت سردبیر

برای درک درست و عمیق یک اتفاق باید همواره کمی از آن اتفاق فاصله گرفت تا بتوان تمام زوایای آن را درک کرد، همین قاعده نیز درباره موشک باران اسرائیل صادق است، آن چنانکه می توان حدس زد، اسرائیل به دنبال گسترش میدان درگیری از غزه به بخش های دیگر خاورمیانه بوده و هست، به همین خاطر نیز چندین بار با حمله به مراکز نمایندگی ایران و یا ترور مستشاران و نظامیان ایران دنبال آن بود تا ایران با پاسخ خود زمینه را برای جنگی تمام عیار بوجود آورد، در آن صورت اسرائیل از سویی پشتیبانی قاطع کشورهای اروپایی و آمریکا را با خود داشت و از طرفی احتمالا با تمام قوا به ایران می تاختند و می توانستند تمام مراکز اقتصادی کشورمان را نابود کنند. در ابتدای امر راه میانه ای هم برای ایران وجود نداشت، از طرفی تحمل رجزخوانی و حملات پی در پی، شرایط را برای ایران در افکار عمومی و ساختار حکمرانی سخت می کرد و از جانبی رقیب به میدان آمده هر روز برطبل جنگ می کوبید، اما با اتفاقی که از سر خاورمیانه گذشت، راه میانه ای توسط ایران انتخاب شد و آن نشان دادن قدرت تهاجمی و موشکی کشور بدون قصد تخریب و نابودی دشمن بود، در واقع به نظر می آید ایران هوشمندانه هم قدرت خود را به رخ دنیا و اسرائیل کشید و هم نشان داد که قصد جنگ و درگیری را ندارد، اما توان پاسخگویی را داشته و برای خود محفوظ نگاه خواهد داشت. موشک باران اسرائیل را هم نمی توان به عنوان آغاز نبرد تصور کرد زیرا اصل اول نبرد غافلگیری است با آنکه همه می دانند ایران از قبل، زمان حمله را به کشورهای غربی اطلاع داده بود و علاوه بر آنها کشورهای همسایه نیز از قصد ایران مطلع بودند، بنابراین ایران با این اعلام قبلی خواسته بود که اسرائیل و غربیها هم برای دفاع آماده باشند و دیدیم که آمریکا، انگلیس، فرانسه و حتی اردن با ردیابی پهبادها و موشک های ایران به دفاع از اسرائیل پرداختند...

ادامه در صفحه ۲



چرا برخی افراد نیمه شب
از خواب می پرند؟

« ۸ »



گلستان در یک قدمی
مقصد گردشگری

« ۷ »



طرح تدقیق حریم
گسل های گرگان به اتمام رسید

« ۶ »

امیدوار به ترسالی

■ بارندگی های چند روز اخیر موجب ذخیره چهار میلیون متر مکعب آب در بندسارها و بندهای خاکی شده است



است، به این خاطر زمانی اهمیت این بارندگی ها را درک می کنیم که بدانیم گلستان به شدت به سمت بیابانی شدن پیش می رود و باید قدر قطره قطره باران را دانست و باید با تدبیر و برنامه ریزی خشکسالی را ناکام گذاشت و با سیاستهای سختگیرانه و اصلاح الگوی کشت شرایط را برای زیست پایدار در گلستان فراهم کرد. لازم به ذکر است از ۴۰۲ میلی متر بارندگی در گلستان ثبت شده است که در مقایسه با مدت مشابه سال قبل ۸۵ درصد و نسبت به دوره بلند مدت آماری ۱۳ درصد افزایش را نشان می دهد.

ادامه داده است: آبهای جمع آوری شده باعث افزایش تولید علوفه، جلوگیری از فرسایش خاک، مهار روان آبها و تغذیه سفرهای آب زیرزمینی در منطقه می شود. رحمانی افزود: نهالهای تولیدی در ایستگاه چپرقومیه گنبدکاووس در هزار و ۲۹۰ هکتار از مراتع شمالی شهرستان به صورت مشارکتی، واکاری و پیمانکاری غرس شد که بارندگی ها باعث سیرابی آنها شده و نیازی به آبیاری دستی ندارند. وی وضعیت مراتع گنبدکاووس را خوب ارزیابی کرد و گفت: سرسبزی پوشش گیاهی مرتعی یک ساله و چند ساله طراوت و شادابی خاصی به منطقه بخشیده و علوفه برای دامداران تامین شده

مهمترین دلیل ایجاد بندهای خاکی را جلوگیری از فرسایش خاک، کمک به مدیریت سیلاب و کاهش اثرات تخریبی آنها دانسته و اظهار کرده است: گنبدکاووس ۴۸ بندسار و بند خاکی دارد که بارندگی های اخیر باعث ذخیره آب در ۲۴ مورد از آنها و در نتیجه خوشحالی کشاورزان و دامداران منطقه شده است. وی با اشاره به اجرای پروژه های هلالی آبگیر برای کنترل روان آبها در مراتع شمالی گنبدکاووس طی سالهای اخیر گفت: در بارندگی های اخیر ۱۰۰ هزار مترمکعب آب در سه هزار و ۵۰۰ هکتار هلالی آبگیر شهرستان ذخیره شد. رییس اداره منابع طبیعی و آبخیزداری گنبدکاووس

علیرضا صدرایی - همیشه و همواره از خشکسالی گفته ایم و کمتر پیش آمده است که گلستان سالی پر آب یا ترسال را گذرانده باشد اما این روزها به لطف خداوند شرایط آب بنلان ها بهتر است و سدها از سال گذشته پر آب تر هستند، اگر چه تا پر شدن و سرریز شدن راه زیادی دارند اما حداقل میدانیم سرسبزی های طبیعت خشک نخواهد شد. برای نمونه رییس منابع طبیعی و آبخیزداری گنبدکاووس به ایرنا گفته است: بارندگی های چند روز اخیر موجب ذخیره چهار میلیون متر مکعب آب در بندسارها و بندهای خاکی این شهرستان شده است. فرشید رحمانی

بیش از ۴۶ هزار گلستانی خون اهدا کردند

نخستین بار اقدام به خون گیری کردند که از این تعداد چهار هزار و ۲۸۹ نفر بانوان هستند. وی یادآور شد: با توجه به مراجعات انجام شده و ۱۰۵۸ درصد نسبت به سال ۱۴۰۱ افزایش اهدا خون داشتیم. محمدمحمی خاطر نشان کرد: در ماه مبارک رمضان امسال هم هفت هزار و ۲۰۰ نفر به پایگاه های انتقال خون مراجعه کردند که از این تعداد ۶ هزار و ۱۶۲ نفر موفق به اهدا خون شدند. وی با اشاره به اینکه از این تعداد سه هزار و ۷۵۴ نفر به صورت مستمر خون اهدا می کنند، افزود: از این تعداد مراجعه کننده در ماه مبارک رمضان ۴۳۶ نفر بانوان بودند و ۹۱۸ نفر هم برای نخستین بار به مراکز خون گیری مراجعه کردند و هزار و ۴۹۰ نفر هم افراد با سابقه هستند. مدیرکل انتقال خون گلستان گفت: در ایام ماه مبارک رمضان علاوه بر فعالیت چهار پایگاه ثابت اتوبوس، تیم های خون گیری سیار هم در محلات شهرهای استان مستقر بودند.



۸۷۹ نفر به صورت مستمر این کار را انجام می دهند و ۱۵ هزار و ۵۶۴ نفر هم جز افراد با سابقه هستند. مدیرکل انتقال خون گلستان گفت: طی یک سال گذشته هشت هزار و ۹۶۴ نفر برای

و ۷۲۲ نفر به مراکز انتقال خون گلستان برای اهدا خون مراجعه کردند که از این تعداد ۴۶ هزار و ۴۰۷ نفر موفق به اهدا خون شدند. وی افزود: از این تعداد افرادی که خون خود را اهدا کردند ۴۱ هزار و

مدیرکل انتقال خون گلستان گفت: طی سال گذشته بیش از ۴۶ هزار و ۴۰۷ گلستانی خون خود را اهدا کردند. به گزارش روابط عمومی، فاطمه محمدمحمی اظهار کرد: طی یک سال گذشته ۷۵ هزار

ادامه یادداشت اول

ایران و بازدارندگی

علوه بر آن ترتیب پرتاب پهپادها و موشک ها و زمان به زمین نشستن آنها نشانگر آن بوده و هست که ایران قصدی غیر از تخریب و نابودی اسرائیل در این مقطع داشته است. نهایت آنکه ایران تا به اکنون علاوه بر صید افکار عمومی کشورهای عربی که به ذات و به صورت طبیعی دشمن اسرائیل هستند توانسته است یک مانور بزرگ از قدرت نظامی خود را به جهانیان نشان دهد و در کنار آن منقذهای نفوذ سپر آهنین در اسرائیل و پدافند دفاعی کشورهای متخاصم را شناسایی نماید و به این گونه بازدارندگی فعال را با قدرت پیگیری نماید. براین اساس به نظر می آید ایران توانست بازی قدرت در خاورمیانه را به نفع خود تغییر دهد و توازن را به نفع خود مدیریت کند.

تفاهم نامه راه اندازی سامانه ویژه ناشنوایان امضا شد

تفاهم نامه راه اندازی سامانه (اپلیکیشن) ویژه کم شنوایان و ناشنوایان گلستان فی مابین معاونت سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری و محمد شهری رییس مجمع خیرین این استان با هدف دسترسی بیشتر این قشر به نیازهای خدماتی، اورژانسی، نظارتی و انتظامی امضاء شده. به گزارش ایرنا، در آیین امضای این تفاهم نامه که عصر دوشنبه در فرمانداری گنبد کاووس برگزار شد، معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان بیان کرد: با راه اندازی این سامانه و ایجاد زیرساخت های آن توسط یک شرکت بومی حوزه فناوری استان طی ۶ ماه آینده، افزون بر ۱۱ هزار نفر از جامعه کم شنوا، ناشنوا و سخت گفتار این استان شمالی از خدمات آن بهره مند خواهند شد. سیدعلی مهاجر افزود: راه اندازی این سامانه با کمک ۱۴ میلیارد ریالی محمد شهری و در راستای مطالبه مطرح شده از سوی نمایندگان ناشنوایان گلستان در نشست های اندیشه ورز و بررسی نظام مسائل این استان، با دستور استاندار و نیز بهره گیری از نیکوکاران بالاحص محمد شهری و همچنین دستگاه های خدمات رسان انجام خواهد شد. وی با بیان اینکه کم شنوایان و ناشنوایان به عنوان عضوی از جامعه حق دستیابی و بهره مندی از خدمات دستگاه های خدمات رسان مختلف را دارند، اضافه کرد: دولت مردمی سیزدهم، گوش شنوای این عزیزان است و برای تحقق مطالبات آنها تلاش خواهد کرد. مدیرعامل انجمن ناشنوایان ایران و گلستان هم در این جلسه بر ضرورت تسریع در راه اندازی سامانه الکترونیکی ویژه کم شنوایان و ناشنوایان در این استان تاکید کرد و گفت: حداقل کاربرد این سامانه برای این قشر از جامعه، نجات جان آنهاست زیرا می توانند نیازهای خود را بویژه در زمان حوادث از طریق تلفن همراه به اطلاع دستگاه خدمات رسان برسانند. حسین گلپهرز افزود: در صورت موفقیت این سامانه در گلستان، این طرح در سطح ملی برای استفاده جامعه یک میلیون نفری ناشنوا و کم شنوای کشور مورد استفاده خواهد بود. رییس مجمع خیرین گلستان هم در این مراسم گفت: کمک به راه اندازی سامانه الکترونیکی ویژه ارائه خدمات به کم شنوایان و ناشنوایان این استان در راستای کمک به همونوع، دستگیری و نجات این قشر که همانند عضوی از خانواده ما هستند، صورت می گیرد.

رشد ۶۸ درصدی بودجه شهرداری علی آباد کتول

شهردار علی آبادکتول از رشد ۶۸ درصدی بودجه شهرداری این شهرستان در سال ۱۴۰۳ خبر داد. به گزارش روابط عمومی، ابوذر اسفندیاری اظهار کرد: در سال ۱۴۰۲ مبلغ ۲۱۰ میلیارد تومان بودجه برای شهرداری علی آباد کتول در نظر گرفته شد که از این میزان ۱۳۵ میلیارد و ۷۰۰ میلیون تومان تحقق یافت که ۵۰ درصد آن در بحث طرح های عمرانی و ۵۰ درصد در بحث جاری هزینه شد. وی با بیان اینکه امسال هم مبلغ ۲۲۸ میلیارد تومان بودجه برای شهرداری در نظر گرفته شد که ۴۹ درصد مربوط به فعالیت های عمرانی و ۵۱ درصد مربوط به هزینه های جاری است، افزود: این رقم بودجه در نظر گرفته شده ۶۸ درصد نسبت به بودجه تحقق یافته سال ۱۴۰۲ رشد داشته است. شهردار علی آباد کتول

از تأمین روشنایی در سطح شهر خبر داد و گفت: امسال برای بحث روشنایی معابر مبلغ ۱۰ میلیارد تومان اعتبار در نظر گرفته شد که سال گذشته چهار و نیم میلیارد تومان هزینه شد. اسفندیاری با اشاره به اینکه اجرای طرح عمرانی و رفاهی در شهر یکی از برنامه های شهرداری علی آباد محسوب می شود، اظهار کرد: سال گذشته توانستیم ۳۵ میلیارد تومان کار عمرانی در سطح شهر انجام دهیم. وی یادآور شد: هزار و ۵۰۰ تن قیر برای عملیات روکش آسفالت در سطح شهرستان علی آبادکتول در نظر گرفته شد. اسفندیاری پور در خصوص احداث پارک و پارکینگ هم، اظهار کرد: سال گذشته در یکی از معابر اصلی پارکینگ اجاره ای در اختیار مردم قرار گرفت و این موضوع امسال هم

در دستور کار قرار دارد. وی پروانه های صادر شده در سال ۱۴۰۱ را ۱۲۳ مورد با متراف ۱۴۹ هزار متر اعلام کرد و افزود: این پروانه ها در سال ۱۴۰۲ به ۱۸۴ مورد با متراف ۱۱۴ هزار متر مربع رسیده است. اسفندیاری پور محدوده قانونی شهر علی آباد را ۹۲۴ هکتار اعلام کرد و گفت: از این میزان ۱۵۰ هکتار بافت فرسوده و سکونتگاه غیر رسمی است. وی خاطر نشان کرد: روزانه میزان ۳۵ تا ۴۰ تن زباله خانگی در شهرستان علی آباد کتول تولید می شود که مدیریت پسماند کار انتقال آن را بر عهده دارد. شهردار علی آباد کتول در خصوص تله کابین هم، گفت: طبق پیگیری های انجام شده اکنون شهرداری و پیمانکار پروژه در حال طی کردن مراحل قانونی هستند که به زودی شاهد کلنگ زنی آن خواهیم بود.

مهارت آموزی اولویت برنامه های هفته مشاغل است

بودن خیران و تأمین اعتبار برای ساخت مدرسه دولتی در جنوب گرگان، گفت: قرار شد حوزه راه و شهرسازی زمینی را در این رابطه به آموزش و پرورش معرفی کند تا در ادامه پیگیری های لازم انجام شود. سیدرضا نظری افزود: مشاغل متنوع به مناسبت هفته مشاغل با همکاری دستگاه های اجرایی در قالب نمایشگاه با هدف توسعه مهارت آموزی از سنین پایه به دانش آموزان استان گلستان معرفی می شود. وی تاکید کرد: خروجی آموزش و پرورش باید منجر به این شود که هر دانش آموز یک مهارت داشته باشد و امسال قرار است جشنواره استانی در این رابطه به میزبانی آق قلا برگزار شود. مدیرکل آموزش و پرورش گلستان گفت: سال گذشته وزارت آموزش و پرورش بر اساس سند تحول بنیادین جشنواره «الف تا» را با هدف شناسایی ایده ها، تفکرات و فعالیت های معلمان و دانش آموزان با حضور هفت کشور طراحی و اجرا کرد که گلستان در بخش مهارتی و ایده ها موفق به اخذ رتبه برتر شد که امسال هم باید تلاش خود را برای حفظ این جایگاه به کار گیریم.



ها اختصاص یابد. معاون استاندار گلستان همچنین رویداد بین المللی «الف تا» (الفبای تحول آموزش و پرورش) را اتفاقی مبارک برای تقویت ایده پردازی های موثر در میان معلمان و دانش آموزان دانست و گفت: این رویداد بستری برای شناخت و معرفی فعالیت های علمی و آموزشی در مدارس است و زمینه حضور بهتر دانش آموزان در جشنواره هایی مانند خوارزمی را فراهم می کند. مدیرکل آموزش و پرورش گلستان هم در این نشست با اشاره به پای کار

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان توسعه مهارت آموزی دانش آموزی را اولویت برنامه های هفته مشاغل در استان برشمرد و گفت: دستگاه های اجرایی با همراهی آموزش و پرورش در این فرصت باید شغل های موثر را معرفی کنند. به گزارش روابط عمومی، سیدعلی مهاجر در شورای آموزش و پرورش مشترک استان گلستان و شهرستان گنبدکاووس با اشاره به اینکه هفته اول اردیبهشت با هدف افزایش آگاهی دانش آموزان با شغل های متنوع به نام هفته مشاغل نام گذاری شده است، اظهار کرد: دانش آموزان در قالب نمایشگاه هایی که با همکاری دستگاه های مختلف برگزار می شود از سنین پایه می توانند برای انتخاب شغل خود در آینده برنامه ریزی داشته باشند. وی افزود: ستاد اشتغال با قرارگیری در کنار آموزش و پرورش باید برنامه هایی را با نگاه راهبردی برای توسعه مهارت آموزی در میان دانش آموزان در قالب معرفی مشاغل جذاب و پرکاربرد اجرا کند و غرفه های نمایشگاهی به منظور معرفی تسهیلات اشتغالزایی به بانک



خبر

۸۰ درصد مددجویان روستایی کمیته امداد دارای مسکن هستند



استاندار گلستان با بیان اینکه اکنون بیش از ۸۰ درصد مددجویان روستایی دارای مسکن هستند، یادآور شد: تلاش داریم تا پایان دولت سیزدهم این رقم را به ۱۰۰ درصد برسانیم. به گزارش روابط عمومی، علی محمد زنگانه در آئین واگذاری مسکن مددجویان استان گلستان اظهار کرد: اکنون بیش از ۶۶ هزار واحد مسکونی در شهر و روستاهای استان گلستان در حال ساخت هستند که از این میزان هشت هزار و ۷۲۱ واحد مسکن حمایتی است. وی افزود: از ابتدای فعالیت دولت سیزدهم سه هزار و ۶۴۱ واحد مسکن در شهر و روستاهای گلستان تحویل مددجویان امداد گلستان شد. استاندار گلستان با اشاره به اینکه در سال ۱۴۰۱ هزار و ۵۳۵ واحد تحویل متقاضیان شد، گفت: امروز این رقم به دو هزار و ۱۰۶ واحد رسیده است. زنگانه با اشاره به اینکه گلستان مقید به ساخت سالانه هفت هزار واحد مسکونی روستایی است، اظهار کرد: اکنون ۳۶ هزار متقاضی به بانک‌ها معرفی شدند.



شهرک صنعتی اترک برق دار می‌شود

مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی گلستان گفت: ۱۰ هکتار از زمین‌های دارای زیرساخت شهرک صنعتی هزار هکتاری اترک واقع در شمال استان برای سرمایه‌گذاری در تولید انرژی تجدیدپذیر مانند نیروگاه برق خورشیدی اختصاص داده شد. به گزارش روابط عمومی، رضا شهرمردی اظهار کرد: در شهرک صنعتی اترک ۵۷ قرارداد سرمایه‌گذاری برای دریافت ۸۵ هکتار زمین بسته شده که حدود ۴۰ قرارداد آن مربوط به دولت سیزدهم است. وی افزود: در این شهرک پنج واحد صنعتی فعال شده و ۸۰ نفر به طور مستقیم صاحب شغل پایدار هستند و علاوه بر آن هشت واحد صنعتی و تولیدی هم در مرحله ساخت قرار دارند. طبق گزارش مسوول شهرک صنعتی هزار هکتاری اترک، ۲۵۰ هکتار از مجموع مساحت شهرک صنعتی هزار هکتاری اترک با برخورداری از زیرساخت‌های ضروری مانند آب (حفر و تجهیز ۲ حلقه چاه آب و ایجاد منبع آب فلزی و شبکه انتقال)، برق (تامین سه مگاوات برق)، گاز (ایجاد شبکه) و مخابرات (انتقال فیبرنوری) آماده واگذاری به سرمایه‌گذاران است.

می‌دهد! مانند فیلم «سرخپوست» نیما جاویدی که کاشت‌های فیلم نتوانست تغییر پایانی شخصیت را باورپذیر کند و بیشتر شبیه تغییر آنی بود تا تغییر در پی کاشت‌ها! یکی از بهترین نمونه‌های سینمایی این نوع از شکستن را می‌توان از «بی‌عشق» زویاگیتسوف نام برد.

عوامل موثر در کاتارسیس

درزی در نهایت ۷ نکته را در ایجاد همذات‌پنداری موثر دانست: اولین مورد استفاده از شخصیت‌هایی با یک ایراد گل درشت است. مانند گوشت پشت نتردام. استفاده از راوی اول شخص که صمیمیت بیش‌تر

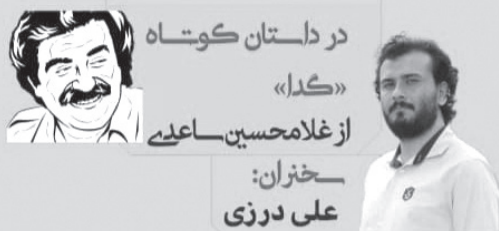
انسان است، حسی که می‌تواند مخاطب را به راحتی در ورطه سانتی‌مانتالیسم افراطی بیاندازد. حسی که با همدردی با شخصیت و ترس مبتلا به آن در ما به وجود می‌آید. برشت این نوع از همذات‌پنداری را منجر به تخلیه مخاطب و در آخر آن را باعث انفعال و جبرزدگی‌اش می‌داند و او را به واسطه تخلیه‌ی صورت گرفته رام و اهلی می‌پندارد یا مثلاً در نمایشنامه «آن که گفت آری و آنکه گفت نه» پسری که قرار است در کوه با قربانی شدنش تبدیل به اسطوره شود، انتخابی غیر از آن را برمی‌گزیند و خودش را برای قهرمان شدن به کشتن نمی‌دهد! او در

این کار حس افزایش ارزشمندی را از طریق اتصال خود به یک شخص، گروه یا سازمان مهم ارضا می‌کند. همذات‌پنداری با قهرمانان و اسطوره‌ها یکی از انواع آن است مانند قهرمانی یک تیم فوتبال یا یک وزنه بردار. انتخاب مد، موسیقی، کتاب، نوع و لحن حرف زدن و رفتارهای دیگران به لحاظ روانی با شخصیت‌های موفق هم نوعی همذات‌پنداری است. شخصیت به نوعی خودش را به جای آن می‌گذارد. درزی با تأیید نظر ارسطو، ترس و شفقت را دو ریشه‌ی اصلی کاتارسیس دانست. هرچند که نیم‌نگاهی به نیچه و رای وی درباره‌ی پررنگ‌تر بودن نقش ترس داشت و افزود، نیچه می‌گوید: با کسانی که ضعیف‌تر از خودمان هستند همذات‌پنداری می‌کنیم بخاطر اینکه می‌ترسیم روزی به سرنوشت آن‌ها دچار شویم، این همان معنای کاتارسیس است. یکی از مسائلی که درزی در ادامه به آن پرداخت، جا به جایی مخاطب با شخصیت به عنوان یکی از تعاریف رایج کاتارسیس بود، اگر همذات‌پنداری را جایگذاری به معنای جایجایی مخاطب با شخصیت در نظر بگیریم، عدم واقعیت رویداد در سبک‌هایی چون سورئال و رئالیسم جادویی و سیال ذهنی، همواره جیتی مخالف با همذات‌پنداری را طی می‌کند، ولی کماکان شفقت و ترس در مورد مواجهه با شخصیت روی خواهد داد و کاتارسیس رخ خواهد داد. پس می‌توان به لحاظ لغوی بین همذات‌پنداری و کاتارسیس این تفاوت بارز را قائل شد که همذات‌پنداری همواره جایگذاری مستقیم با شخصیت نیست.



خانه ادبیات داستانی ترکان

کاتارسیس



کاتارسیس تکنیک خلق نیست

بلکه برانگیخته کردن یک حس ذاتی در انسان است

حسی که می‌تواند مخاطب را به راحتی در ورطه

سانتی‌مانتالیسم افراطی بیاندازد

واقع‌تری با مخاطب دارد نیز از دیگر عوامل است. سومین نکته در میان گذاشتن رازی از رازهای مگوی شخصیت به واسطه‌ی راوی که دیگر شخصیت‌های قصه از آن بی‌اطلاعتند است. در مورد شخصیت‌پردازی نیز باید گفت که شخصیت نباید در حدی کامل پرداخته شود که برای مخاطب حسادت برانگیز باشد. همچنین باید به ازای محرک‌های عادی و کلیشه، عکس‌العمل‌های خاصی از شخصیت ببینیم که او را همواره جذاب و سرکش جلوه دهد. همچنین بهتر است از گره‌های مردافکن سفر قهرمانی برای شخصیت غافل نشویم. چرا که هر چه رنج و سختی بیشتر باشد، پیروزی یا شکست شخصیت در ازای تغییر پایانی‌اش، بیشتر به تن و جان مخاطب می‌نشیند. مورد هفتم و آخر این است که هرچه داستان شخصی‌تر باشد، مخاطب دورتر و ناآشنا تر می‌شود.

واقع حتی با همذات‌پنداری با قهرمانان هم به مقابله پرداخته! یا مثلاً در «نه» دلاور و همه فرزندان او» حس مادرانه که یکی از اصیل‌ترین و کلیشه‌ترین حس‌های همذات‌پندارانه‌ی بشریت است را با معامله و مال اندوزی مادر کاسب، در بجه‌جوجه جنگ طاق می‌زند!

کاتارسیس در سینما

وی کارکرد کاتارسیس در سینما را نیز زیر ذره‌بین برد. در فیلمنامه روند ایجاد این همذات‌پنداری اینگونه است: در بزنگاه قرار است که در لحظات پایانی فیلم، نقش‌های حسی و عاطفی تماشاگر آزاد شود. اگر این اتفاق رخ ندهد، یعنی کاشت‌هایی که در طول فیلم کاشته شده‌اند نتوانسته‌اند به درستی برداشت شوند و نوعی حس شفقت و ترس با یک غافلگیری آنی اخته می‌شوند! در واقع آن پالایش و تزکیه در هنگام گره‌گشایی نتیجه عکس



کاتارسیس حسی ذاتی در انسان

مهران مودنی

نشست بررسی کاتارسیس در داستان کوتاه «گدا» از غلامحسین ساعدی به میزبانی خانه‌ی ادبیات ترکان برگزار شد. علی درزی به عنوان سخنران این جلسه به طور کلی به چیستی و انواع کاتارسیس در داستان‌نویسی پرداخت و گذری نیز به آرای نظریه‌پردازان ادبی داشت.

ماهیت کاتارسیس

علی درزی در ابتدا به ریشه‌یابی واژه‌ی کاتارسیس در زبان یونانی و کتاب بوئیقای ارسطو پرداخت و گفت: کاتارسیس یک واژه یونانی به معنای تطهیر و تزکیه است که بعدها به یک واژه علمی برای محققان تبدیل شده است. این واژه از کلمه یونانی کاتارین به معنی «پاک کردن» گرفته شده است. این اصطلاحی است که توسط ارسطو نام گذاری شده، این تطهیر و تزکیه نفس توسط دو فاکتور اساسی شفقت و ترس در مخاطب برانگیخته می‌شود. وی در ادامه کاتارسیس را امری ذاتی برای ذهن انسان دانست که به شکل‌های مختلفی در زندگی روزمره‌ی ما وجود دارد. خوشبختانه همواره سعی بر آن دارد تا اشیا و اتفاقات یا رویدادی را که درون محیطش اتفاق می‌افتد را با خواسته‌ها و آرزوهایش مطابقت دهد. او همواره با

یادداشت دبیر صفحه

گوشی! موبایل! تلفن همراه! یعنی همین اسباب بازی که همه حلاق یکی دارید و معمولا وقتی می خواهید با کسی تماس بگیرید؛ شارژ هم ندارد. دقیقا چه کارهایی با تلفن انجام می دهید؟ بیابید تا ده روز تعداد تماس ها و مدت زمان هر مکالمه را یادداشت کنید. فهرستی از کارهایی که با تلفن انجام می دهید را با تعداد دفعاتش بنویسید. مثلا چند بار در روز به اینستاگرام سر زده اید و هر بار چقدر طول کشید. چه بازی هایی در گوشی دارید؟ یا اگر در جستجوی نام نویسنده و کتابهایش در گوگل بودید این مورد را یادداشت کنید و بنویسید که چقدر طول کشید و آیا در جستجوی حواستان درگیر تبلیغات و سایر صفحه ها هم شد؟ گاهی ممکن است در جستجوی چیزی باشیم و در مسیر، هدفمان را فراموش می کنیم و پیگیر سایر پیام ها می شویم که «ناگهان چقدر زود دیر می شود» و متوجه گذر زمان نبودیم.

از سیاوش بخوانیم



آزاده حسینی

شعر «آرش کمانگیر» از سیاوش کسریایی، نخستین منظومه حماسی است که به صورت نیمایی نوشته شده است. سیاوش کسریایی از شاگردان نیما یوشیج بود که به سبک شعر نیمایی وفادار ماند. منظومه آرش کمانگیر در بیست و سوم اسفند سال ۱۳۳۷ سروده شده و بعدها در کتاب درسی دوره دبستان به چاپ رسیده بود. در صورتی که کمتر شعر معاصر به کتاب های مدرسه راه می یافت. سیاوش کسریایی در منظومه آرش کمانگیر از ایثار و رهایی می گوید.

«آری زندگی زیباست

زندگی آتش گهی دیرنده پا برجاست.
گر بیفرورزش، رقص شعله اش در هر کران پیداست.
ور نه، خاموش است و خاموشی گناه ماست.»
آرش شخصیتی افسانه ای است که با پرتاب تیری وسعت و قدرت میهن را نجات می دهد.
«پیش می آیم.

دل و جان را به زیورهای انسانی می آریم.
به نیرویی که دارد زندگی در چشم و در لبخند،
نقاب از چهره ی ترس آفرین مرگ خواهیم کند.»

می توانی خود را تغییر دهی!



سیده فاطیماعقیلی

در یک صبح زیبای بهاری، کت وصله پینه ای با صدای غرغر کردن دوستش «کلاه حصیری» از خواب بیدار شد. او می گفت: «باید کنار بزید کنار! پزندگان مزاحم!» کت وصله پینه ای گفت: «کلاه حصیری! آنه اول صبح و این کارها؟! چرا همیشه نسبت به پرنده ها بد اخلاقی می کنی؟ آنها فقط می خواهند با تو دوست باشند! چون اصلا با این اخلاق بد تو فرصت گندم خوردن هم ندارند!» کت وصله پینه ای بعد از صحبت خود خنده ای کرد تا اینکه کلاه حصیری با احم زیاد گفت: «نه چه کسی گفته که این مزاحم ها دنبال دوست هستند؟ نه نیستند! چشم هایشان به گندم های تازه در آمده دوخته شده!» کت وصله پینه ای پاسخ داد: «خیر، اینگونه نمی شود تو را راضی کرده! همیشه در اواسط روز پزندگان سوی مترسک کت وصله پینه ای می آمدند و کت و کلاه خرابش را با تکه تکه پارچه هایی که در شهر و روستاهای اطراف به چشمشان می خورد وصله پینه می کردند. مترسک کت وصله پینه ای خیلی از دیدن آنها خوشحال می شد و با پزندگان دوست بود. او حتی دانه هایی که می یافت را به پزندگان می داد. کلاه حصیری با دیدن چنین صحنه هایی حسودی می کرد و می خواست او هم با پزندگان دوست باشد. روزی کلاه حصیری از مترسک همسایه اش، کت وصله پینه ای پرسید: «تو چطور با پزندگان صمیمی هستی؟» مترسک همسایه گفت: «من آنها را از خود دور نمی کنم و به آنها می گویم می توانند بر روی دست هایم استراحت کنند و به پزندگان خوراکی می دهم! من با آنها دوست می شوم و پزندگان را مزاحم نمی خوانم! برای همین است که با من دوست هستند!» کلاه حصیری تصمیم گرفت به حرف های دوستش گوش دهد و از پزندگان عذر خواهی کند.

فصل بهار



آیلین امیری

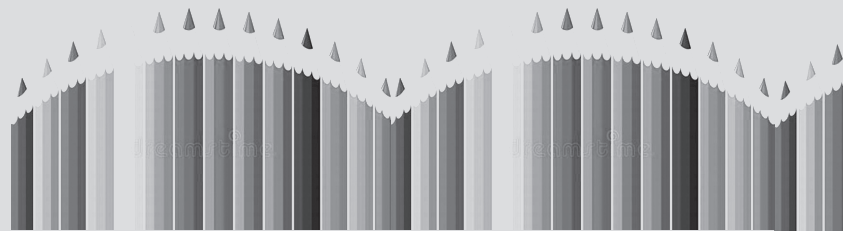
در زمان های بسیار دور که حتی فصل ها هم نامشان مثل حالا نبود، موش کوچکی به نام کنجوک زندگی می کرد. کنجوک خیلی خیلی کنجکاری بود و همیشه در مورد همه چیز سوال می پرسید. مثلا چرا در دریا ماهی وجود دارد شاید آنها بتوانند دوزیست باشند و چرا ما شب ها می خوابیم و چرا روزها بیداریم و خلاصه کنجوک یک سوال دیگر هم داشت اینکه چرا نام فصل چشم پوشی را تغییر ندهیم؟ در قدیم به فصل بهار فصل چشم پوشی می گفتند و کنجوک با این اسم مخالف بود و روزی تصمیم گرفت که در این مورد از همه نظرسنجی کند اول از مادر بزرگش موشی شروع کرد. کنجوک به مادر بزرگش گفت: «مادر بزرگ! به نظر شما بهتر نیست که نام فصل چشم پوشی را تغییر دهیم؟» مادر بزرگ گفت: «من نظری ندارم کنجوک بیا دنبال در دسر نباشیم. کنجوک که فهمید باید دنبال شخص دیگری باشد طوری رفتار کرد که انگار با مادر بزرگ موافقت کرده. بعد سعی کرد که این فصل را به خوبی تماشای کند که اگر خواست برای آن نامی انتخاب کند کمی به فصل هم بخورد. درختان را دید که از خواب زمستانی بیدار شده اند و لباس نو از جنس گل به تن کرده اند و برای رسیدن میوه هایشان منتظر هستند. گل ها را دید که با وزیدن باد به اهتزاز در می آیند و صدای پرنده ها را می شنید که بسیار برایش دلنشین بود. خلاصه به راه افتاد و رفت سراغ دوست صمیمی اش تیغ تیغی از او هم نظرش را پرسید و تیغ تیغی گفت: «بله راست میگویم به نظر من هم بهتر است نام چشم پوشی تغییر کند.» پس او و کنجوک به راه افتادند. تیغ تیغی گفت: «به نظرم بهتر است نظر جغد دانا را بپرسیم.» آنها به سمت جغد دانا رفتند و سوالشان را شروع کردند. جغد گفت: «به نظر من باید در شهر رای گیری انجام شود تا بفهمیم که چه کسانی موافقت و چه کسانی موافق نیستند. کنجوک و تیغ تیغی رای گیری در شهر انجام دادند. متوجه شدند که تعداد رای های موافق تغییر نام فصل، بیشتر است. بدین ترتیب با همکاری مردم و تیغ تیغی و کنجوک نام فصل «چشم پوشی» به «فصل بهار» تغییر کرد.

به رنگ بازگشت



پرستو علاءالدین

با ترس در پیاده روی شلوغ این ور و آن ور می دود، اشکهایش همچون قطرات باران، سیل آسایر گونه هایش سر می خوردند. سراغ پدر و مادرش را از هر که می گرفت، دریغ از یک نشانی! هوا کم کم داشت رو به تاریکی می رفت، پیرمری بالیداس های تقریبا کهنه، دخترکی را که از فرط گریه بی جان شده بود به ساختمان خرابه ای برد. بعد از چند ساعت، دخترک چشمانش را باز کرد، با یادآوری اتفاقات، دوباره شروع به گریه کرد. با صدایش، خانم پیری وارد اتاق شد و پرسید: «گیا نکم، اسمت چیه؟ چرا همچین اشک میریزی دردت به سرم؟» دخترک با لکنت جواب داد: «... آسو، اسمم آسو هست، پدر و مادرم، اونا رو... اونا رو گم کردم. پیرزن آسو را در آغوش کشید و گفت: «گریه نکن گیانم، پیداشون می کنی، پیداشون می کنی!» آسو که کمی آرام شد، پیرزن بیرون رفت و کمی که گذشت، دختر ریزه میزه ای که تقریبا مانند آسو هفت یا هشت سالش بود وارد اتاق شد. آسو اول از او دوری کرد اما بعد از دقایقی، با دختری که اسمش مریم بود، دوست شد. تنها بچه های توی آن ساختمان خرابه، آسو و مریم نبودند. این پیرزن و پیرمرد از بچه هایی مانند آسو مراقبت می کردند. آنها در عوض هر روز به خیابان های شهر می رفتند و گل می فروختند. چند روزی طول کشید اما آسو خودش را با این اوضاع وفق داد و هر روز با مریم به جاهای مختلف شهر می رفتند تا گل بفروشند. چند جا که چرخیدند، بالاخره به همان منطقه رسیدند همان منطقه ای که آسو گم شده بود. او هر روز به امید اینکه پدر و مادرش را ببیند، با شوق و اشتیاق به آنجا می رفت. یک روز، سر چهار راه، به چراغ راهنما تکیه داده بود و به ماشین ها نگاه می کرد. ناگهان میان آنها، یک چهره ی آشنا دید. به سمت ماشین دویله اما تا به آن برسد، چراغ سبز شد و ماشین با سرعت دور شد. آسو ناتوان کنار خیابان نشست و شروع به گریه کرد. مریم تا خود ساختمان، او را به زور برد و بلافاصله بعد رسیدن هم آسو از فرط گریه خوابید. روزها گذشت و آسو به امید دیدن دوباره آن ماشین، منطقه فروختن گل را عوض نکرده بود و پیرزن هم که می دانست آسو دنبال پدر و مادرش هست، مایلن او در آن منطقه را قبول کرد. ساعت نزدیک پنج بعد از ظهر بود و آسو در انتظار مریم، لب جوب نشست و گل ها را در بغلش گرفته بود. از ته دل آرزو داشت پدر و مادر او را پیدا کنند. کلاه از انتظار، بلند شد و کنار جوب شروع به قدم زدن کرد. ناگهان صدای مریم را شنید که می گفت: اینهاش، بیابن آسو اینجاست. قلب آسو به تپش افتاد عرق کف دستش جمع شد، آرام به عقب برگشت، باورش نمی شد، چه می دید! اشک در چشمانش هجوم برد و شاخه گل های توی دستش، پخش زمین شد. همزمان با چکیدن اولین قطره ی اشکش، دویله دوید و خودش را در آغوش پدر و مادرش جای داد.



من اگر بنده ی ذنب
تو خودت خالق جنب
من اگر کافر و بی دین و خراب
تو خودت زهره ی ناب
من اگر مست می و جام شراب
تو خودت باده ی ناب
من اگر صاحب جان
تو خودت صاحب آن
من اگر مانده به جا
تو خودت برده سزا
من اگر بنده ی کور
تو خودت زاده ی نور
من اگر لال و خموش
تو خودت خالق دوش
من اگر مانده به پا
تو خودت خالق جا

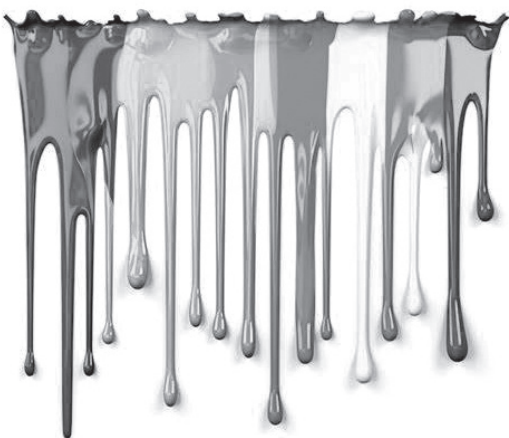


فائزة رسولی



معصومه مازندرانی

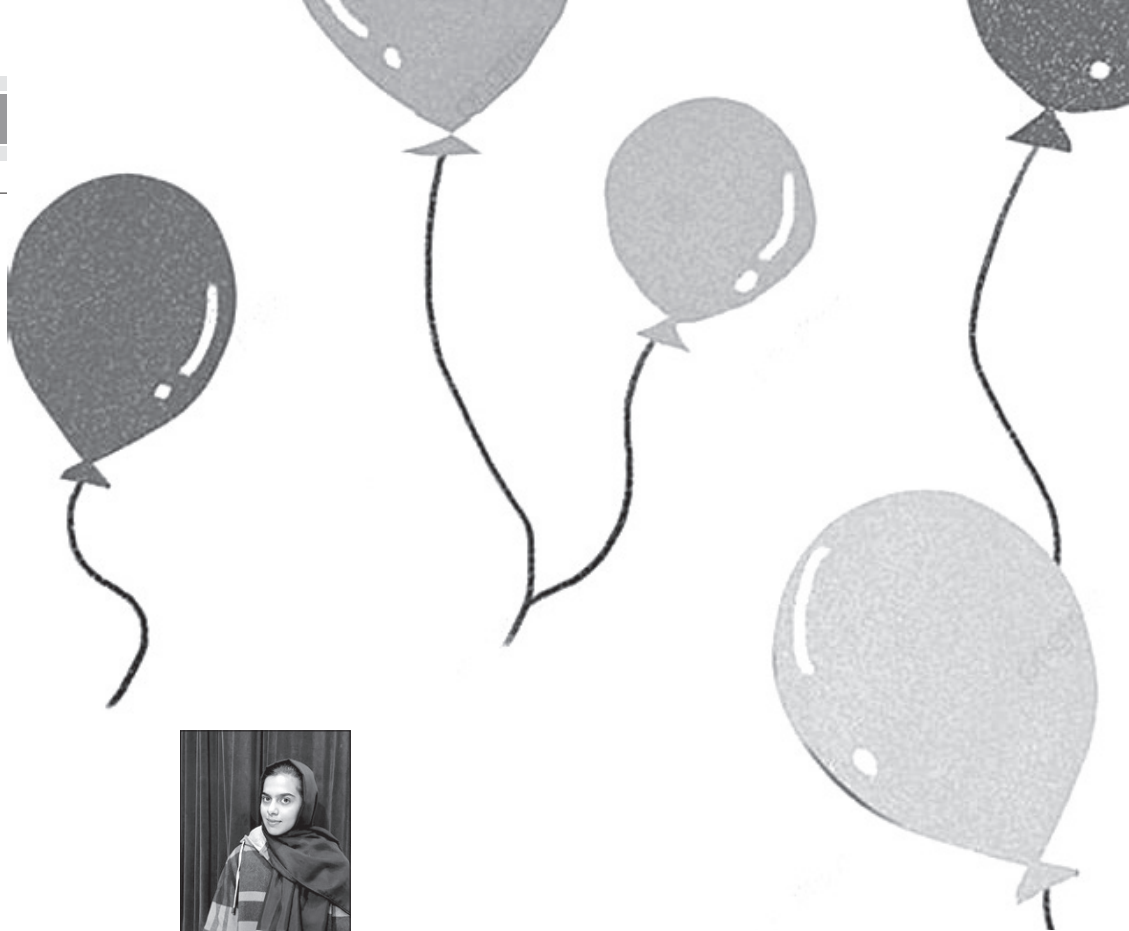
ملکا نگاهی به دل بی گلار ما کن
نگاهی به صبر دل بیقرار ما کن
تمام جهان همه از آن توست
فلک، مه و خورشید و هر چه که رست
تو راز درون شب و کهکشانی
جمال جهان آشکار و نهانی





سوگند خبیلی

مدت ها بود خیال آمدن به شهرت را داشتم. این بار تو خواستی که آمدم. شب آخری بود که می توانستم رویه روی ضریحت بنشینم و هنوز هم گمان میکردم خواب میبینم. به گنبلت چشم دوخته بودم و در این لحظه حتی پلک زدن را هم دوست نداشتم. صدایی در صحن و سرایت پیچید. مری رویه رویت نشسته بود و بلند می خواند: منم خاک درت غلام و نوکرت؛ مران از در مرا به جان مادرت! علی موسی الرضا! راست میگفت میان سیل عاشقانت من خاکی بیش نبودم. خاکی که از ازل تا ابد عاشق توست. این همه آرامش وصف نشدنی در حرم را فقط عاشق از معشوق می گیرد و ولاغیر! کاش این شب صبح نشود. خورشید و روشنی یک ایران تویی این بار خورشید آسمان که بیاید بروم. کاش بعد این دیدار فراقی طولانی نصیب نکنی کاش از در خانه ات این خاک را پاک نکنی این دلی که در خانه ات جامانده را دور نکنی



تولد

سحر حسن زاده نوری

چطوری تو زنده ای؟



هستی عسگری

ترس، وحشت، ناراحتی این حس ها را همه دارند. اصلا ممکن نیست کسی نترسد یا اتفاق ترسناکی برایش نیفتد. روزی از روزها دختری تازه از بیرون برگشته بود و خیلی خسته بود برای همین خواست برود حمام و دوش بگیرد. ساعت دوازده و سی دقیقه شب بود. او در حمام صداهای عجیبی شنید ولی کسی را ندید. ناگهان حس کرد کارهایش دست خودش نبود. یکلغعه دید که دارد به خودش آسیب می رساند. ناگهان صدای شکستن استخوان دستش را شنید و داد خیلی بلندی کشید. سریع به سمت بیمارستان رفت. دکتر دستش را گچ گرفت بعد از ترس رفت خانه خواهرش این موضوع را با خواهرش در میان گذاشت. خواهرش گفت که میتواند چند مدتی اینجا بماند. خواهر آن دختر فرزند کوچکی داشت. اون دختر روی کاناپه نشست و کتاب میخواند که ناگهان دوباره همان اتفاق برایش افتاد و کارهایش دست خودش نبود و داشت به بچه خواهرش حمله می کرد. خواهرش سریع بچه را گرفت و به سمت آشپزخانه رفت. دختر داشت دنبال بچه میگشت که دوباره خودش شد و به حالت عادی برگشت ولی سریع بی هوش شد. وقتی بیدار شد در اتاق بود و یک طرف پر از آب و پارچه ای درون ظرف، کنار دختر بود. می خواست از جایش بلند شود ولی نمی توانست انگار که یکی پاهایش را گرفته است. خواست داد بزند ولی صدایش در نمی آمد. صدایی شنید که گفت: «بیخود وقتت را حروم نکن تو مرده ای بخاطر اینکه وقتی تو در حمام بودی جن ها را با حضورت لذت بردی و آن ها هم از تو انتقام گرفتند. اگر می خواهی دوباره زندگی کنی باید یک وری را بخوانی. اگر می خواهی این کار را انجام دهی باید انگشت های پای چپت را به من بلهی!» دخترک اشکی از چشمانش جاری شد و چشمانش را به نشانه رضایت باز و بسته کرد. ناگهان دید که می تواند راه برود و حرف بزند ولی انگشتانش را ندارد. خیلی ناراحت شد اما با خودش گفت ارزشش را دارد اما یادش آمد آن صدا نگفت ورد چه بود. ناگهان یک کاغذ پرت شد در صورتش. آن کاغذ همان ورد بود. سریع آن ورد را خواند و خیلی سبک شد معلوم بود که همه چی تمام شد دختر خیلی خوشحال بود و سریع به خانه برگشت. چند ماه گذشت دخترک داشت کتاب میخواند که دوباره آن صدا را شنید. صدا گفت: «بخت خوش می گذره!» دخترک گفت: «چی از جون من می خواهی؟ هان؟» پاسخ شنید: «من بخت فرصت زندگی دادم برای همین یکی طلب من!» دخترک اول قبول نکرد ولی بعد از چند دقیقه صبر گفت: «حالا چی می خواهی؟» صدا به عکسی که در اتاق دخترک بود اشاره کرد و گفت این را برایم بکش! دختر دید که دارد به عکس خواهرزاده اش اشاره می کند. دخترک داد کشید و گفت: «نه!» صدا گفت: «پس می خواهی بمیری؟» دخترک گفت: «اره» صدا در همان لحظه جان دخترک را گرفت. ولی دختر راضی و خوشحال بود چون جان یک نفر را نجات داد.

با صدای بستن در اتاقش از خواب بیدار شد. به خودش کش و قوسی داد. میخواست از اتاق بیرون برود که متوجه صدای پدر و مادرش شد که به آرامی با هم سخن می گفتند. بعد متوجه شد که امروز تولدش هست و او کلا از یاد برده بود. در اتاق را باز کرد و مادر و پدرش با گفتن صبح بخیر عزیزم حرفشان را قطع کردند و بعد چراغی در ذهنش روشن شد که میخواستند او را غافلگیر کنند. او بعد شستن دست و صورتش راهی آشپز خانه شد تا صبحانه بخورد. هنگام صبحانه پدرش از اوخواست که امروز همراه پدرش به خانه مادرزادش برود او هم قبول کرد که بروند تا ناهار آنجا بمانند. دخترک متوجه شد که خانه مادرزادش فقط برای مشغول کردن او هست تا مقدمات تولد آماده شود. با پدرش راهی خانه مادرزادش شدند وقتی رسیدند خودش را در آغوش مادرزادش جای داد و با هم به باغ مادر بزرگ رفتند تا با مرغ و خروس ها بازی کنند. زمان همانا میگذشت و او دیگر خسته شده بود از پدرش خواست که به خانه باز گردند و او هم با نگاهی به ساعت موافقت کرد. تا وارد خانه شدند ساکت و تارک بود و هرچه مادرش را صدا زد جواب نداد. پدرش گفت به اتفاق برو عزیزم شاید آنجا باشد و متوجه صدای تو نشود موافقت کرد و رفت با باز شدن در اتاق برف شادی روی سرش ریخته شد و چراغ اتاق هم روشن شد و همگی خواندند: تولد تولد تولد مبارک مبارک تولد مبارک بیاشعارو فوت کن تا صد سال زنده باشی! دخترک مادرش را در آغوش گرفت و از او کلی تشکر کرد هر چند که خودش متوجه تولدش شده بود. مادر و پدرش از او خواستند که شمع ها رو فوت کند تا آنها عکس و فیلم بگیرند او هم موافقت کرد. آن روز کلی به دخترک خوش گذشت هرچند که خودش هم متوجه تولدش شده بود.



سارا مقصدلو

تا به حال به واژه آدم حسابی دقت کرده ای؟ حتما همه در ذهنتان می آید که آدم حسابی یعنی فردی پولدار با خانه و ماشین لوکس و صاحب شرکتی بزرگ و بی دغدغه، اما نه، در واقع آدم حسابی بودن ربطی به پول و مقام ندارد. اما آیا تا به حال به اطرافتان نگاه کرده ای که ببینید چند نفرشان آدم حسابی اند؟ وقتی در جمعی حضور پیدا می کنید آدم حسابی های آن جمع را می شناسید؟ می خواهیم بگویم که دورتان را پر کنید از آدم حسابی ها، مثلا وقتی از من بپرسند چند نفر آدم حسابی در اطرافت داری میگویم همه ی آنها، همه ی افرادی که در کنارم ماندند وقتی که حتی خودم، خودم را تنها رها کردم. همه ی آنهايي که مرا از رفتن به راه اشتباه منع نه، بلکه آدم حسابی آن راه اشتباه بودند. آدمهای اطرافتان، انعکاس کارها، رفتارها و حتی اهداف آینده تان هستند، آدم حسابی هایش را نگهدارید!



فاطمه دل دار

به نام خالق کسانی که آرزویشان محشور شدن با اهل بیت و رفقای بهشتی بوده است. چند لاله ای را به نامت زبند و چندین قلب به یادت. عشق به آقا ابا عبدالله با گشودن چشمه های آفتاب و با بسته شدن چشمه های خورش و جنبشی دیگر در دل های زمینیان افکند. قلم در وصفتان می نگارد و عبرت می گیرد. و با رشادت ها و دلوری تان ثابت میکنند که دانش آموز باشیم یا در هر ستمی یا هر سنی، از آرزوهای زمینی دل کنندن از خودگذشتگی و عشق می خواهی. عشقی فرامینی، عشقی که منشا آن از خالق سرچشمه می گیرد و تمام. برای رسیدن به خلا، عروسی به پا می کنند و لهله کنان قدم گذاشتن در وادی بهشت را تبریک می گویند. چه زیباست چنان جشنی که در آن آرزوهای تحقق ابدی یافته، اما چه غم انگیز است برای ما بندگان حقیر که در این راه جامانده ایم و دستمان به ستاره ای نرسید.

زندگی در لحظه



سیده زهرا علوی نژاد

زندگی عجیب است. لحظات خوب و بد کنار هم وجود دارند. لحظه به لحظه می گذرد. بدون توجه به ما! به خواسته ی ما نیست. چه بخوایم چه نخواستیم می گذرد و ما تنها کاری که می توانیم انجام دهیم، این است که به بهترین نحو از لحظات استفاده کنیم و از آن لحظات لذت ببریم. غصه ی گذشته یا نگرانی آینده را نداشته باشیم. زندگی زیبا است. خوبی ها و بدی هایش کنار هم کامل می شوند. زندگی بعضی اوقات خسته کننده می شود ولی باز هم ادامه می یابد. تنها چیزی که می تواند به ما کمک کند این است که در لحظه زندگی کنیم و خطرات خوب بسازیم.



ارائه خدمات دندانپزشکی با تعرفه دولتی

بخش تخصصی با تعرفه بخش آموزشی متفاوت است. ملازم با بیان اینکه درمانگاه دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی گلستان در بین مردم ناشناخته است، گفت: از آنجا که در این مرکز تعرفه‌ها پایین است برخی از مردم تصور می‌کنند هنگام جرم‌گیری و ارائه دیگر خدمات از مواد باکیفیت استفاده نمی‌شود در حالی که در درمانگاه زیرمجموعه دانشگاه علوم پزشکی گلستان همه مواد باید از کیفیت بالایی برخوردار باشد و به جرات می‌توانم اعلام کنم مواد دندانی استفاده شده در این درمانگاه از بسیاری از بخش‌های خصوصی کیفیت بالاتری دارد. وی با اشاره به اینکه پذیرش بیماران در درمانگاه دندانپزشکی گرگان همه روزه از ساعت هشت صبح آغاز می‌شود، تصریح کرد: یکی از بخش‌های اصلی ما در دانشکده دندانپزشکی ارائه خدمات به کودکان و اطفال است. به گفته رییس دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی گلستان، بخش‌های مختلف از جمله تشخیص بیماری‌های دهان، بخش جراحی دهان و فک و صورت، پروتزهای دندانی، ارتودنسی، بخش کودکان، بخش ترمیمی، عصب‌کشی، ایمپلنت و لثه در درمانگاه دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی گلستان فعال است و کمبود نیروی متخصص به آن شکل وجود ندارد. درمانگاه دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی گلستان در گرگان در شهرک شهریار و شهریار پنج مستقر است و همه شهروندان حتی افراد فاقد بیمه درمانی می‌توانند از خدمات این مرکز بهره‌مند شوند.



بر اساس تعرفه دولتی است که مصوب هیات وزیران است. وی متذکر شد: در بخش آموزشی که دانشجویان سال آخر دندانپزشکی فعالیت دارند تعرفه‌های مصوب از بیماران دریافت نمی‌شود؛ در واقع خدمات دندانپزشکی در نوبت صبح (آموزشی) تقریباً رایگان است و بیمار تنها یک بخش اندکی از تعرفه مصوب را می‌پردازد. رییس دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی گلستان تأکید کرد: متخصصان دندانپزشکی در نوبت عصر از ساعت ۱۶ الی ۱۹ در درمانگاه دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی گلستان در گرگان حضور داشته و بر اساس تعرفه دولتی به شهروندان خدمات ارائه می‌کنند البته تعرفه

گلستان گفت: نوبت صبح درمانگاه دندانپزشکی آموزشی و نوبت بعدازظهر مربوط به دندانپزشکان متخصص است و شهروندانی که از وضعیت نوبت‌دهی گلانه دارند احتمالاً در شیفت آموزشی به درمانگاه مراجعه کردند. رییس دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی گلستان به استقبال زیاد شهروندان از درمانگاه دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی استان اشاره کرد و توضیح داد: از آنجا که مراجعه مردم به درمانگاه زیاد است روند نوبت‌دهی طولانی می‌شود. ملازم با بیان اینکه دانشجویان دندانپزشکی در شیفت صبح فعالیت می‌کنند، توضیح داد: تعرفه‌های دریافت‌شده از بیماران در این درمانگاه دندانپزشکی

ارائه خدمات دندانپزشکی با تعرفه دولتی رییس دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی گلستان از ارائه خدمات دندانپزشکی با تعرفه دولتی در دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی گلستان خبر داد و گفت: در این مرکز خدمات مختلف دندانپزشکی با تعرفه دولتی و کیفیت مطلوب ارائه می‌شود. به گزارش روابط عمومی، میثم ملازم اظهار کرد: دانشکده دندانپزشکی یکی از دانشکده‌های دانشگاه علوم پزشکی گلستان است و در بخش آموزشی و ارائه خدمات تخصصی فعالیت می‌کند. وی با اشاره به گله‌مندی برخی شهروندان از تأخیر در نوبت‌دهی درمانگاه دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی

طرح تدقیق حریم گسل های گرگان به اتمام رسید



رییس بخش زلزله‌شناسی مرکز تحقیقات راه، مسکن و شهرسازی از اتمام طرح تدقیق حریم گسل‌های شهر گرگان خبر داد. به گزارش روابط عمومی وزارت راه و شهرسازی، علی بیت‌اللهی از اتمام طرح تدقیق حریم گسل‌های شهر گرگان خبر داد. بر اساس اعلام مرکز تحقیقات راه، مسکن و شهرسازی، تیم تخصصی مرکز تحقیقات راه، مسکن و شهرسازی به سرپرستی رییس بخش زلزله‌شناسی این مرکز، با توجه به مسوولیت‌های قانونی در زمینه تعیین حریم گسل‌ها و تدوین ضوابط ساخت‌وساز در این حریم در کشور بر اساس بند «ض» ماده ۱۴ قانون مدیریت بحران کشور و همچنین بر اساس طرح مشترک با شورای عالی شهرسازی و معماری در همین موضوع برای شهر کشور در این مرحله، نسبت به انجام مطالعات در فازهای مختلف در زمینه تعیین حریم گسل‌ها در سطح شهر گرگان و حاشیه آن اقدام کرد. پس از انجام مراحل مختلف مطالعاتی، بازدیدهای گسترده تخصصی و انجام آزمایش‌های مورد نیاز در بخش‌های مختلف این شهر و شعاع ۱۰ کیلومتری آن، مراحل فنی این طرح بزرگ به اتمام رسید. این طرح بزرگ که با هدایت و محوریت مرکز تحقیقات راه، مسکن و شهرسازی در مقام مجری و همچنین با همکاری اداره کل راه و شهرسازی گلستان و دیگر دستگاه‌های ذی‌ربط در سطح این استان انجام شد، علاوه بر تعیین محدوده حریم گسل‌های اصلی شهر گرگان با شیوه دقیق، همه ساختمان‌های با اهمیت، ابنیه فنی، تاسیسات شهری و غیرشهری، شبکه حمل‌ونقل، شریان‌های حیاتی و دیگر زیرساخت‌های قرار گرفته در حریم گسلی مورد نظر به‌منظور تعیین راهکارهای کاهش ریسک و انجام فرایند مقاوم‌سازی مناسب، شناسایی، تحلیل ریسک و اولویت‌بندی شده است. نتایج ارزشمند این طرح، در اسرع وقت برای انجام مراحل قانونی و تصویب نهایی به شورای عالی شهرسازی و معماری ارسال شده که پس از طی مراحل قانونی، به همه دستگاه‌های ذی‌ربط برای بهره‌برداری در تصمیم‌گیری‌های آتی ابلاغ خواهد شد.

دستگیری ۵۱ متهم تحت تعقیب در آزادشهر

فرمانده انتظامی آزادشهر از دستگیری ۵۱ متهم تحت تعقیب در اجرای طرح ارتقای امنیت محله محور این شهرستان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، سید داوود حسینی اظهار کرد: در اجرای طرح شناسایی متهمان تحت تعقیب و متواری، دستگیری این افراد از ابتدای ماه جاری به صورت ویژه در دستور کار مأموران انتظامی آزادشهر قرار گرفت. وی افزود: طی هماهنگی با مراجع قضائی، مأموران موفق به شناسایی و دستگیری ۵۱ متهم تحت تعقیب شدند. فرمانده انتظامی آزادشهر با اشاره به معرفی متهمان به مراجع

قضائی گفت: از شهروندان درخواست می‌شود هرگونه اخبار و اطلاعات در خصوص مخلان نظم و امنیت عمومی از طریق شماره تلفن ۱۱۰ به مرکز فوریت‌های پلیس اطلاع رسانی و پلیس را در تأمین امنیت جامعه یاری کنند. وی در ادامه افزود: در راستای ارتقای امنیت اجتماعی و جلب رضایت عمومی مردم، طرح تشدید فعالیت‌های انتظامی و جمع‌آوری معتادان پرخطر با محوریت پاکسازی نقاط آلوده و جرم خیز توسط مأموران انتظامی این شهرستان به مرحله اجرا در آمد. حسینی اظهار کرد: طی عملیات‌های انجام شده یک خرده فروش و توزیع کننده مواد مخدر دستگیر و ۱۷ معتاد متجاهر نیز از سطح شهر جمع‌آوری شدند. فرمانده انتظامی آزادشهر گفت: در راستای اجرای این طرح از دستگیر شدگان مقداری مواد مخدر، آلات استعمال و توزین کشف شد. وی یادآور شد: به منظور سالم سازی و پاکسازی مناطق آلوده و جلب رضایت عمومی مردم این طرح و طرح‌های مشابه همچنان تداوم خواهد یافت و مردم نیز همواره باید پلیس را در اجرای موفقیت آمیز این طرح‌ها یاری کنند.

سارگپه مصدوم تحویل محیطبانان مینودشت شد

رییس اداره حفاظت محیط زیست مینودشت از تحویل یک بهله پرنده شکاری سارگپه مصدوم توسط یکی از شهروندان دوستدار حیات وحش به این اداره خبر داد و گفت: فرایند تیمار و درمان این پرنده در حال انجام است. به گزارش روابط عمومی،

علی‌اکبر یزدی اظهار کرد: این پرنده شکاری که به سبب آسیب از ناحیه بال، وضعیت جسمانی مناسبی نداشت پس از معاینه توسط دامپزشکی مینودشت و ثبت اطلاعات، برای تیمار و طی مراحل درمان و بازپروری به اداره امور حیات وحش اداره کل محیط زیست گلستان انتقال یافت. رییس اداره حفاظت محیط زیست مینودشت اضافه کرد: به طور معمول، پرنده‌گان خانواده سارگپه به دلایلی از جمله برخورد با دکل‌های فشار قوی و یا طعمه مسموم در این منطقه دچار آسیب‌دیدگی می‌شوند. وی افزود: شهروندان در صورت مشاهده هر گونه حیات وحش مصدوم یا بیمار، ضمن اجتناب از نگهداری و خرید و فروش آنها، موضوع را از طریق سامانه ۱۵۴۰ به محیط زیست اعلام کنند. گلستان از معدود تنفس‌گاه‌های گونه‌های مختلف گیاهی و جانوری ایران به شمار می‌رود و به عنوان ایرانی کوچک از کوه، دریا، جنگل، دشت و بیابان به صورت یکجا برخوردار است. سارگپه‌ها پرنده‌گانی شکاری از راسته شاهین‌سانان هستند که در تیره قوشیان قرار می‌گیرد.

گلشن

گلستان در یک قدمی مقصد گردشگری



اقدامات امیدبخش دولت سیزدهم در حوزه گردشگری، گلستان را به مقصد گردشگری نزدیک‌تر کرده و حال این خطه شمالی پس از تجربه حضور پرشمار گردشگران و افزایش تردها در تعطیلات نوروزی و عید فطر، خود را آماده پذیرش مسافران در فصل تابستان می‌کند. به گزارش ایرنا، هوای مطبوع و گاهی نم و مه صبحگاهی و منظره‌های زیبا از صدای موج‌های دریا با پرستوهای دریایی گرفته تا کوهساران و آبشارهای زیبا و گل‌افشان‌های گمیشان در این روزهای بهاری، صحنه‌های ماندگاری را در گلستان رقم زده که توانسته رغبت گردشگران را برای حضور و اقامت در این استان سرسبز دوچندان کند. بهره‌مندی از وسیع‌ترین بافت تاریخی زنده شهری، برخورداری از آثار طبیعی و تاریخی منحصر به فرد در حوزه گردشگری، وجود بلندترین بچ آجری دنیا و دیوار جرجان به عنوان طولانی‌ترین دیوار دست ساخت بشر بعد از دیوار چین، جنگل‌های سرسبز هیرکانی، پارک ملی گلستان، درازنو و میل رادکان تنها بخشی از جاذبه‌های بی‌ظنیر گلستان در حوزه گردشگری است که توانسته این استان را به پایتخت اکوتوریسم ایران مبدل کند. با وجود همه این ظرفیت‌ها، نبود زیرساخت و امکانات کافی در حوزه گردشگری، بسیاری از ظرفیت‌ها و جاذبه‌های طبیعی و منحصر به فرد استان گلستان را از نگاه گردشگران داخلی و خارجی پنهان داشت و همین مساله نگارستان ایران را بیش از مقصد به محل عبور گردشگران مبدل کرده بود. دولت سیزدهم پس از استقرار با شناسایی درست مساله، گره‌گشایی از طرح‌های زیرساختی و تحول‌آفرین بخش گردشگری استان گلستان را کلید زد که بازگشایی گره ۲۴ ساله آشوراده تنها جزیره قابل سکونت دریای خزر تنها یکی از اقدامات دولت در این بخش است که نشان از عزم جدی دولتمردان برای رونق صنعت اشتغالزا و تحول‌آفرین گردشگری در این خطه شمالی دارد. پس از تعطیلات عید نوروز، گلستان در تعطیلات عید فطر نیز شاهد حضور

مسافران، ازدحام خودرو و ترافیک در اماکن تفرجگاهی بود که این مساله بیانگر شور و شوق مسافران برای دیدن منظره‌های طبیعی و نقاط تاریخی و گردشگری استان است. در تعطیلات اخیر و به دنبال حضور پررنگ گردشگران در گلستان برخی از کسب و کارها مثل صنایع دستی نیز مورد استقبال مسافران قرار گرفته و صاحبان این کسب و کارها بازار خوبی را تجربه کردند. به گفته مسوولان استانی برخی تاسیسات گردشگری استان تا پایان خرداد برای پذیرایی از گردشگران رزرو شدند

نفر شب در تاسیسات گردشگری گلستان اقامت کردند. محمدجواد ساوری ادامه داد: بیشترین اقامت ثبت‌شده در طرح نوروزی مربوط به اقامتگاه‌های بوم‌گردی و سنتی گلستان با ۷۱ هزار و ۹۶۶ نفر شب اقامت معادل ۲۴ درصد از مجموع اقامت استان بود. گلستان از پیچ شناسانده شدن عبور کرد ساوری در پاسخ به این پرسش که آیا گلستان به مقصد گردشگران تبدیل شده است، پاسخ داد: نمی‌توان گفت قطعا به مقصد گردشگران تبدیل شدیم اما تلاش‌های زیادی برای تحقق این هدف

رتبه هشتم گلستان در تعطیلات عید فطر رییس پلیس راه گلستان نیز در این باره گفت: در تعطیلات نوروز و عید فطر، گلستان هشتمین استان کشور از لحاظ انباشت خودروهای مسافران در تعطیلات عید فطر بوده و بیشترین حجم مسافر نیز در محور تفرجگاهی خالد نبی به ثبت رسیده است. محمود شهرکی با بیان اینکه در تعطیلات نوروز بیشترین وقوع تصادف عابر پیاده مربوط به مناطق مسکونی شرقی استان بود، افزود: نوروز سال گذشته هفت نفر عابر پیاده بر اثر تصادفات جان باختند که این آمار امسال کاهش بود. وی اضافه کرد: در طرح نوروزی ۸۹۵ دستگاه خودروی متخلف که ۲ تخلف همزمان داشتند به پارکینگ منتقل شدند، همچنین چهار هزار و ۲۰۸ دستگاه موتورسیکلت فاقد پلاک نیز اعمال قانون شدند. رییس پلیس راه گلستان با بیان اینکه فوت ناشی از سوانح جاده‌ای در طرح نوروزی ۱۴۰۳ در گلستان کاهش یافته است، گفت: در تعطیلات عید فطر ۲ نفر بر اثر سانحه رانندگی جان باختند. به گزارش ایرنا، استان مرزی گلستان بین ۲ قطب گردشگری شمال کشور و زیارتی مشهد قرار دارد و هر ساله در ایام تعطیلات نوروز مسافران و گردشگران بی‌شماری از این مسیر گذر و یا بیتوته می‌کنند. این استان با ۲ میلیون نفر جمعیت در شمال کشور قرار دارد و از شمال با ترکمنستان، از شرق با خراسان شمالی، از جنوب با سمنان و از غرب با مازندران همسایه است و متشکل از اقوام و مذاهب مختلف در ۳۴ نقطه شهری و هزار و ۷۵ روستا دارد. تپه‌ها، قلعه‌ها، مساجد زیبا، زیارتگاه‌ها، برج‌ها، کانون‌های شهری و روستایی تاریخی، کاخ‌ها، پل‌ها، معابر و گذرگاه‌های تاریخی، امام زاده‌ها و آرامگاه، دیوار دفاعی و آداب و رسوم، گوشه‌هایی از جاذبه‌های تاریخی و فرهنگی استان گلستان است که در صورت سرمایه‌گذاری مناسب و به کارگیری شیوه‌های نوین تبلیغات می‌تواند نقش چشم‌گیری در جذب توریست داخلی و خارجی داشته باشد.

استان مرزی گلستان بین ۲ قطب گردشگری شمال کشور و زیارتی مشهد قرار دارد و هر ساله در ایام تعطیلات نوروز مسافران و گردشگران بی‌شماری از این مسیر گذر و یا بیتوته می‌کنند

امسال سوانح جاده‌ای منجر به فوت در گلستان کاهش ۶۵ درصدی داشته که نشان می‌دهد امنیت و ایمنی راه‌های گلستان بهبود یافته و از ۹۵ نقطه حادثه‌خیز استان، ۴۵ نقطه ایمن‌سازی شده است

که این مساله نشان می‌دهد گلستان تا رسیدن به مقصد گردشگری فاصله زیاد ندارد. همچنین امسال بوم‌گردی‌ها رونق ویژه‌ای داشتند و گردشگران خارجی اقامت در بوم‌گردی‌ها را به هتل‌ها ترجیح دادند. **ثبت حدود ۵۰۰ هزار نفر شب اقامت در گلستان** مدیرکل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری گلستان در این باره گفت: تقارن بهار قرآن و بهار طبیعت بر روی ورود و خروج مسافر در کشور از جمله گلستان تاثیر گذاشت با این وجود از ۲۴ اسفند سال ۱۴۰۲ تا ۱۵ فروردین ماه امسال که ستاد خدمات سفر فعال بوده حدود ۵۰۰ هزار

انجام شده و به مقصد شدن نزدیک شده‌ایم. مدیرکل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری گلستان افزود: امسال سوانح جاده‌ای منجر به فوت در گلستان کاهش ۶۵ درصدی داشته که نشان می‌دهد امنیت و ایمنی راه‌های گلستان بهبود یافته و از ۹۵ نقطه حادثه‌خیز استان، ۴۵ نقطه ایمن‌سازی شده است. ساوری با بیان اینکه در طرح نوروزی جشنواره‌های مختلف پس از افطار در نقاط مختلف گلستان برگزار شد، گفت: همچنین نمایشگاه‌های صنایع دستی شاهد حضور پرشور گردشگران و مسافران بود که علاوه بر فروش محصولات صنایع دستی به فرصتی برای معرفی آداب و رسوم گلستانی‌ها به مسافران تبدیل شد.

خبر

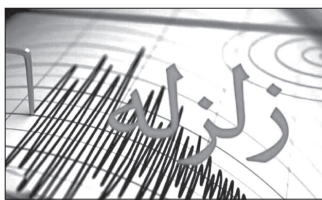
رهاسازی ۴ میلیون بچه ماهی در رودخانه های گلستان



مدیرکل شیلات گلستان از رهاسازی ۴ میلیون بچه ماهی به منظور تکثیر ماهی کپور در رودخانه های استان برای نخستین بار خبر داد. به گزارش روابط عمومی، اسماعیل جبباری اظهار کرد: امسال برای نخستین بار تکثیر طبیعی چهار میلیون بچه ماهی در رودخانه‌های منتهی به دریای خزر را برنامه ریزی کردیم. وی با اشاره به اینکه قره سو و گرگان رود دو رودخانه فعال گلستان برای تکثیر طبیعی کپور هستند، افزود: این دو رودخانه جزو مهمترین زیستگاه‌های طبیعی ماهیان در شمال کشور محسوب می‌شوند. مدیرکل شیلات گلستان گفت: اگر تنها ۸ درصد این بچه ماهی‌ها تبدیل به کپور شوند تا سه یا چهار سال آینده حداقل ۳۲۰ تن کپور تولید خواهد شد. وی خاطرنشان کرد: این اقدام با هدف افزایش جمعیت ماهیان در این منطقه انجام شده است.

»»

زمین لرزه فاضل آباد را لرزاند



زمین لرزه ای به بزرگی ۳٫۹ ریشتر فاضل آباد گلستان را لرزاند. به گزارش مهر، صبح روز سه شنبه ساعت ۷:۳۲ دقیقه زمین لرزه‌ای به بزرگی ۳٫۹ ریشتر گلستان را لرزاند. این زمین لرزه بین مرز استان‌های گلستان و سمنان در عمق ۶ کیلومتری و نزدیک‌ترین شهرها ۲۴ کیلومتری امیریه (سمنان) و ۲۴ کیلومتری فاضل آباد گلستان رخ داده است.

گلشهر

۰۱۷۳۲۲۴۴۳۰۲

۰۱۷۳۲۲۵۱۳۱۶

چرا برخی افراد نیمه شب از خواب می پرند؟

خوردن غذای زیاد یا غذاهای تند نزدیک به زمان خواب می تواند مشکلاتی برای خواب ایجاد کند

بروند بیشتر خواهد بود. تجهیزات پسیو یا غیرفعال مثل تلویزیون ظاهراً اثر چندانی ندارند اما کنسول‌های بازی، گوشی‌های همراه و لپ‌تاپ بر خواب اثر می‌گذارند.

راهکارها و درمان: کارشناسان توصیه می‌کنند ابزارهای الکترونیکی مثل تلویزیون و کامپیوتر را وارد اتاق خوابتان نکنید. سروصداها محیط را بیرون نیز می‌تواند شما را نیمه‌شب از خواب بیدار کند، مثلاً صدای ترافیک خیابان، صدای تلویزیون و... همچنین قرارگرفتن در معرض نور حتی بیرون از اتاق خواب یا حتی نور چراغ خواب می‌تواند باعث از خواب بیدار شدن شود.

یائسگی

تغییرات هورمونی طی یائسگی نیز می‌تواند باعث اختلال در خواب شوند. علائم یائسگی ناشی از کاهش تولید یک سری از هورمون‌ها هستند که شامل نیمه‌شب از خواب بیدار شدن یا صبح خیلی زود از خواب بیدار شدن می‌شوند. بعضی از خانم‌ها ممکن است به دلیل گرگرفتگی و تعریق از خواب بیدار شوند.

درد

درد فیزیکی می‌تواند یک خواب راحت را سخت کند. مطالعه‌ای نشان داد افرادی که دچار درد هستند، چهار برابر بیشتر احتمال دارد برای به خواب رفتن و در خواب ماندن مشکل داشته باشند.

بدهضمی

خوردن غذای زیاد یا غذاهای تند نزدیک به زمان خواب می‌تواند مشکلاتی برای خواب ایجاد کند. بدهضمی باعث نفخ و گاز شده و به خواب رفتن را دشوار می‌کند و ممکن است شما را نیمه‌شب از خواب بیدار کند.

راهکارها و درمان: برای پیشگیری از بدهضمی در شب نباید غذای سنگین بخورید. برای افرادی که معمولاً قبل از خواب گرسنه می‌شوند و می‌خواهند چیزی بخورند، یک میان‌وعده سبک بهترین انتخاب است.

چند توصیه

افرادی که نیمه‌شب از خواب بیدار می‌شوند می‌توانند با رعایت نکات زیر، خواب بهتر و پیوسته‌تری در شب داشته باشند:

از مصرف کافئین خودداری کنید: هم کافئین و هم الکل منجر به اختلال در خواب می‌شوند، خصوصاً وقتی در ساعات پایانی روز مصرف شوند. این مواد می‌تواند به خواب رفتن را سخت کرده و نیمه‌شب به دلیل نیاز به ادرار کردن، فرد را از خواب بیدار کنند.

از نور روز بیشتر استفاده کنید: قرارگرفتن در معرض نور روز می‌تواند به خواب بهتر شب کمک کند و ضمناً باعث شود طی روز هوشیارتر باشید. مطالعات دریافته‌اند نوردردمانی می‌تواند برای افرادی که مشکلات خواب دارند مفید باشد.

ورزش کنید و یوگا انجام دهید: داشتن فعالیت بدنی منظم، ترجیحاً در ساعات اولیه روز می‌تواند به خواب بهتر کمک کند. مطالعه‌ای نشان داده یوگا در طی روز باعث می‌شود شب‌ها راحت‌تر بخوابید و اگر هم نیمه‌شب بیدار شدید، زودتر دوباره به خواب بروید.

شام سنگین نخورید: دیروقت شام خوردن یا شام سنگین خوردن می‌تواند احتمال بیدار شدن در نیمه‌شب را افزایش دهد. سعی کنید از سه ساعت قبل از خواب دیگر چیزی نخورید.

اتاق خوابتان را تاریک و ساکت کنید: مزاحم‌های محیطی مثل سروصدا و نور می‌تواند مانع خواب راحت شما شوند. اگر برایتان امکان ندارد اتاق خوابتان را تاریک و ساکت کنید، چشم‌بند بزنید و گوش‌هایتان را مسدود کنید.



اما عده‌ای دیگر به دلیل دیگری این مشکل را دارند. فاکتورهایی که می‌تواند باعث نیاز به ادرار کردن در نیمه‌شب شوند: بارداری، بزرگ شدن پروستات، دیابت، افتادگی مثانه، بیش‌فعالی مثانه، برخی از داروها

راهکارها و درمان:

درمان بستگی به علت نیاز به ادرار کردن در نیمه‌شب دارد. برخی از این راهکارها: محدود کردن مصرف مایعات پیش از خواب، مصرف داروها در ساعات زودتر روز یا در صورت امکان تغییر داروها، پرهیز از غذاهای تند، اگر بارداری عامل نیاز به ادرار کردن در نیمه‌شب باشد، در پایان بارداری باید این مشکل حل شود.

ترس‌های شبانه

کسی که ترس‌های شبانه دارد، در واقع شب‌ها فقط از خواب نمی‌پرد، بلکه نیمه‌شب‌ها جیغ می‌زند، این طرف و آن طرف می‌دود، گریه می‌کند یا بسیار وحشت‌زده می‌شود. گاهی فرد یادش نمی‌آید چه اتفاقی می‌افتد که باعث ترس و وحشتش می‌شود. کودکان بیشتر احتمال دارد این مشکل را داشته باشند اما برای بزرگسالان نیز ممکن است رخ بدهد.

راهکارها و درمان:

بچه‌ها معمولاً با بزرگ‌تر شدن، دیگر این وحشت‌های شبانه را نخواهند داشت. اما در موارد زیر لازم است با پزشک تماس بگیرید: کودک طی روز خسته است، وقتی ترس و وحشت اتفاق می‌افتد، کودک در خطر است، تعداد دفعات تکرار این اتفاق افزایش یافته است، ترس و وحشت شبانه، هم کودک و هم دیگر اعضای خانواده را از خواب بیدار می‌کند، کودک بزرگ شده اما هنوز ترس‌های شبانه وجود دارند.

گرمای زیاد اتاق خواب

شما زمانی بهترین شرایط خواب را خواهید داشت که دمای اتاق خوابتان پایین باشد. گاهی دمای بدن ممکن است خیلی بالا برود و برای خیلی از افراد دلیل این افزایش دما، زیاد گرم بودن اتاق خواب است و عده‌ای نیز ممکن است دچار تعریق‌های شبانه باشند.

راهکارها و درمان:

کسانی که در اتاق خواب خیلی گرم می‌خوابند باید دمای اتاق را تغییر دهند و آن را خنک کنند. مثلاً از پنکه یا ایرکولیشن استفاده کنند یا روی خود پتو نیندازند. تعریق‌های شبانه نیز می‌تواند ناشی از داروهای مصرفی، اختلالات خودایمنی، عفونت یا اضطراب باشند. در مورد حل این مشکل با پزشک مشورت کنید.

استفاده از اسکرین‌ها و سروصدا

تحقیقات نشان می‌دهد بین استفاده از ابزارهای ارتباطی و یک سری از مشکلات خواب ارتباط وجود دارد. مثلاً یافته‌ها نشان می‌دهند هر چه افراد قبل از خواب بیشتر از تکنولوژی استفاده کنند، احتمال اینکه نتوانند به خواب

هر شب و هر شب نیمه‌شب از خواب پریدن می‌تواند درس‌ساز شود، زیرا خواب را مختل می‌کند. خواب یک عملکرد حیاتی است که به بازسازی بدن کمک می‌کند. به اندازه کافی نخوابیدن می‌تواند موجب انواع مشکلات سلامتی شود و عملکرد ادراکی مغز را مختل کند. به گزارش ایرنا زندگی، درحالی‌که همیشه نمی‌توان دلیل دقیق بیدار شدن فرد در ساعت ۳ صبح را مشخص کرد، اما درک علل رایج اختلالات خواب ممکن است به افراد کمک کند تا در طول شب راحت‌تر بخوابند. در مورد دلایل مختلفی که ممکن است فرد در ساعت ۳ صبح از خواب بیدار شود و همچنین نکاتی برای خواب بهتر و زمان مراجعه به پزشک، اطلاعات کسب کنید.

آینه خواب

آینه خواب یکی از علت‌های شایع نیمه‌شب از خواب پریدن است. این عارضه باعث تنفس سطحی و ناقص می‌شود که می‌تواند فرد را چندین بار طی شب از خواب بیدار کند. در بسیاری از موارد، فرد حتی متوجه نمی‌شود که خوابش دچار اختلال شده است.

کسی که آینه خواب دارد ممکن است این علائم را تجربه کند:

سر درد صبحگاهی، به زحمت تنفس کردن در شب، خستگی طی روز، خوروف، مشکل در تمرکز طی روز

راهکار و درمان: پزشک می‌تواند شما را به یک کلینیک خواب ارجاع دهد و در آنجا یک برنامه درمانی به شما ارائه شود. درمان آینه خواب می‌تواند شامل عمل جراحی، استفاده از ابزارهای کمک تنفسی یا استفاده از پلاک ضد خوروف برای کمک به باز کردن راه‌های هوایی شود.

اضطراب، افسردگی و نگرانی

اضطراب و افسردگی می‌تواند باعث بی‌خوابی شوند. عکس این قضیه نیز درست است: بی‌خوابی هم می‌تواند باعث اضطراب و افسردگی شود. هم اضطراب و هم افسردگی باعث می‌شوند نتوانید ذهن خود را آرام کرده و برای خواب آماده شوید. فکر و خیال‌های پشت‌سرهم، به خواب رفتن و در خواب ماندن را سخت می‌کنند.

راهکار و درمان: اگر احساس اضطراب و افسردگی دارید باید با پزشک مشورت کنید. شیوه‌های درمانی زیادی وجود دارند که پزشک به شما توصیه خواهد کرد: صحبت با یک تراپیست، مصرف دارو برای درمان اضطراب یا افسردگی، تمرین تکنیک‌های ریلکسیشن

راهکارهای خانگی نیز شامل روش‌های زیر می‌شوند:

گوش دادن به موسیقی‌های آرامش‌بخش، ورزش منظم، کاهش کارها و وظایفی که استرس برانگیزند، مدیتیشن، ایجاد محیطی آرامش‌بخش در اتاق خواب

بی‌خوابی

بی‌خوابی عارضه‌ای است که در آن فرد به‌سختی می‌تواند یا حتی نمی‌تواند به خواب برود یا در خواب بماند. بی‌خوابی باعث خستگی و خواب‌آلودگی طی روز شده و به همین دلیل انجام کارهای روزانه و تمرکز را بسیار سخت می‌کند. بی‌خوابی با افسردگی و اضطراب ربط دارند و هر دو می‌توانند باعث علائم بی‌خوابی شوند.

راهکار و درمان:

برای کاهش شدت عارضه بی‌خوابی راه‌های زیادی وجود دارد، از جمله: نخوردن غذاهای سنگین و پرارویه قبل از خواب، مدیتیشن، ورزش منظم طی روز، چرت‌زدن طی روز، داشتن برنامه خواب منظم انجام یک فعالیت تکرارشونده بیرون از اتاق خواب

نیاز به ادرار کردن

نیاز به خالی کردن مثانه می‌تواند شما را نیمه‌شب از خواب بیدار کند. البته عده‌ای می‌توانند با کاهش مصرف مایعات در شب، جلوی این احساس نیاز را بگیرند؛