



## در خدمت همشهریان عزیز

## دوخت فرم مدارس متوسطه اول و دوم

شامل مانتو، شلوار ، مقنعه و انواع شومیز

سفارش همه روزه از ساعت ۹ الی ۱۴ - میر مجیدی



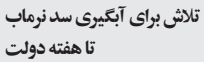
## کمیابین‌ها آماده‌فروش مزارع پاییزه



## خوراکی های مفید و طبیعی برای رفع حالت تهوع



## زنان روستایی یک عامل نامرئی در اقتصاد کشاورزی



## ■ با مسوولیت سردیر

برخی از شغل ها و خدمات، زیستن در مرز مرگ و زندگی است. آتش نشانی که این روزها هم با انفجار مهیب در بندر شهید رجایی در گرمای نزدیک به پنجاه درجه و عرق ریزان جسم و جان شاهد فاکارای و شجاعت آنها هستیم یکی از این شغل هاست. یکی دیگر از این شغل های پر خطر در جامعه امروز ایران بدون شک محیط بانی است، محیط بانی از زیستگاهها با همه کم و کیف آن و با همه کمبودها و ناتوانی هایی که در میان جامعه امروز ایران می توان سراغ گرفت شغلی است که باید آن را در زمره مسوولیت های پرخطر قرار داد.

نگهداری از حیات وحش و زیستگاهها در حالی که هر روز اقتصاد نابسامان تر و شکم ها گرسنه تر می شوند، با مخاطرات بیشتری همراه است. آماری از جان باختن محیط بانان تالشگر از دو دهه پیش تا به اکنون در گلستان نیز نشانگر همین موضوع است. شهادت حاج یحیی شاهکوه محلی، آدینه محمد دربی، شوان شقاق زاده، حسین قنجر و قنبرعلی عربکلو، تاج محمد باشقره و اینک کاظم مصلح نشانگر استمرار مسیری است که شوربختانه منجر به شهادت خدمتگزاران محیط زیست کشور می شود و تلختر آنکه به لحاظ حقوقی و اداری نیز پس از شهادت این انسان های شریف امکان کمک و دلجویی سریع به گونه ای که شایسته است در اختیار کارگزاران و مدیران نیست، نمونه آن گفت و گوی گلشن مهر با خانواده شهید باشقره سی ماه پس از شهادت او بود که از طول کشیدن پرونده و بلاکلیفی حقوقی خانواده و تلختر از آن بسته شدن حسابهای آن شهید و عدم دسترسی خانواده به حقوق دریافتی آن شهید تا هشت ماه (زمان انجام گفت و گو) گالیه مند بودند. ما در این مجال نمی توانیم برای اصلاح فرایندهایی که منجر به چنین اتفاقاتی می شود گام موثری برداریم اما انتظار از مسوولین استانی و کشوری آن است که نگاه ویژه ای به وضعیت معیشت این خدمتگزاران به محیط زیست داشته باشند تا خیرخواهان و فداکاران از خدمتی که می کنند دلسرد نشوند. روح شهیدان این آب و خاک در آرامش آید.

# درخت هیرکانی

## در اروپا



**محمد اسماعیل اسدی** - درخت انجیلی،  
یا همان درخت آهنی ایران، با قامتی استوار  
و زیبایی خیره‌کننده خود، در باغ گیاه‌شناسی  
هورتوس بوتانی‌کوس آمستردام هلند می‌درخشد.  
تصور کنید در میان یکی از قدیمی‌ترین و  
زیباترین باغ‌های گیاه‌شناسی اروپا قدم می‌زنید  
و ناگهان با گنجینه‌ای از دل جنگل‌های باستانی  
شمال ایران روبرو می‌شوید! درخت انجیلی،  
یا همان درخت آهنی ایران، با قامتی استوار  
و زیبایی خیره‌کننده خود، در باغ گیاه‌شناسی  
هورتوس بوتانی‌کوس آمستردام هلند می‌درخشد  
و بازدیدکنندگان را شگفت‌زده می‌کند.  
این درختش، روایتگر ارتباط عمیق طبیعت  
ایران با جهان و گواهی بر ارزش بی‌بایل  
جنگل‌های هیرکانی ماست. مطلبی که در  
ادامه می‌بینید و می‌خوانید، نگاهی است به  
حضور این درخت ارزشمند ایرانی در یکی  
از مهم‌ترین مراکز علمی و گردشگری هلند.

## هورتوس بوتانیکوس؛ موزه‌ای زنده از دنیای گیاهان در پایتخت هلند

باغ‌های گیاه‌شناسی، تنها مجموعه‌ای از درختان و گل‌ها نیستند آن‌ها موزه‌های زنده، مراکز تحقیقاتی و پویا و فضاهایی برای آموزش و آگاهی‌بخشی عمومی درباره اهمیت حیثیت‌انگیز گیاهان و لزوم حفاظت از تنوع زیستی کره زمین به شمار می‌روند. بازنید از این باغ‌ها تجربه‌ای بی‌نظیر برای هر طبیعت‌دوست و گردشگری است. در میان این باغ‌های ارزشمند جهانی، باغ گیاه‌شناسی هورتوس بوتانیکوس آمستردام جایگاه ویژه‌ای دارد. این باغ که در سال ۱۶۸۱ میلادی و با هدف تحقیق و تدریس علوم گیاه‌شناسی تأسیس شده، نه

تنها یکی از قدیمی ترین باغ‌های گیاه شناسی جهان است، بلکه با مساحت ۱۲ هکتار و ۴۰۰۰ گونه گیاهی از سراسر دنیا، مجموعه‌ای بسیار غنی محسوب می‌شود. هورتوس سالانه پذیرای ۲۰۰ هزار بازدیدکننده از سراسر جهان است و به دلیل قرار گرفتن در مرکز شهر آمستردام و نزدیکی به دیگر باغبانهای توریستی به یکی از محبوب‌ترین دیدنی‌های آمستردام تبدیل شده است. این باغ نقش کلیدی در حفظ تنوع زیستی گیاهی و تحقیقات علمی در اروپا ایفا کرده است.

## از جنگل‌های هیرکانی تا قلب اروپا؛ حکایت درخت آهنی ایران

در میان انبوه گیاهان کمیاب و ارزشمندی که از مناطق مختلف جهان در باغ هورتوس گرد هم آمده‌اند، گونه‌ای خاص توجه بازدیدکنندگان اروپایی و به‌ویژه ایرانیان مقیم



## علم بدون تقوا در مثنوی



محمد رضا ایزد

حُسن صورت هم ندارد اعتبار  
که شود رخ زرد از یک زخم خار  
زیبایی ظاهری نیز قابل اعتماد نیست زیرا بر اثر آسیب  
خار زرد و پژمرده می‌شود. نباید به زیبایی ظاهری دل  
بست چرا که فانی و نابود شلنی و زود زوال است.

سهل باشد نیز مهمتر زادگی

که بُود غرّه به مال و بارگی

و تازه اشراف زاده بودن هم امر مهمی نیست. زیرا اینگونه اشخاص معمولاً مفتون مال و چاه و جلال ظاهری‌اند چنان که غالب آفازادگان حرامخور و رانتخواران آویزان از قدرت چنین‌اند. زیرا مال و جاه هر لحظه در حال زوال است و ابلهی ست اگر کسی به جاه و مقام و یا ثروت و مال در دنیا دل ببندد چرا که ماندگار نیست.

ای بسا مهتر بچه کز شور و شرّ

شد ز فعل زشت خود ننگ پلر

چه بسا نکبت زاده و اشراف زاده‌ای به سبب فتنه و شرارتی که می‌انگیزد با اعمال زشت خود سبب شرمندگی و سرشکستگی و بدنامی پدر و برادر و اقوامش شود که می‌شود. پر هُمن را نیز اگر باشد نفیس

کم پُرسِت و عبرتی گیر از بلبس

حتی شخصی صاحب فضل و هنر و دانش را اگر چه ارزشمند است ولی نباید ستایش و مدحی اش کنی. بهتر است از ابلیس عبرت بگیری. نباید به صرف داشتن علم و فضل و دانش، خود را کامل بدانی، چرا که علم بدون تقوی و فروتنی، مُخرَب است. علم بودش، چون نبودش عشق طین

او ندید از آدم الا نقش طین

زیرا ابلیس علم داشت ولی عشق دین نداشت، از اینرو ابلیس از آدم فقط صورتی گلین مشاهده کرد.

یعنی خیال کرد که آدم همین جسم است و لاغیر.

علت ابلیس انا خیری بده ست

وین مرض در نفس هر مخلوق هست

بیماری ابلیس این بود که می‌گفت: من بهتر از حضرت آدم ابوالبشر هستم و بدان که این بیماری غرور و تکبر و خود برتر بینی در نفس و درون هریک از آدمیان وجود دارد. مگر آن که این خوی ناپسند را در کوره عبادت و آتش ریاضت ذوب کنند. ضمناً مصراع اول اشاره دارد به

آیه ۱۲ سوره اعراف:.... ابلیس گفت من از آدم بهترم، مرا از آتش و او را از گل آفریدی. حالا ابلیس به جسم و جنس خود اشاره کرد و عامل برتری و غرور و تکبر خود خواند، اما ممکن است کسی علم و نژاد و مدرک و طبقه و مقام و مال و زیبایی خود را عامل برتری و غرور و تکبر خود بخواند و بداند که در هر حال باید از آن دوری نمود که غرور و کبر از صفات رذیله است.

گرچه خود را بس شکسته بیند او

آب صافی دان و سرگین زیر جُو

گرچه هر انسانی خود را فاقد غرور و کامل فرض می‌کند. ظاهری آراسته و صورتی پیراسته همچون اهل تواضع دارد ولی در باطن به دام غرور گرفتار است. او در مثل مانند آبی است زلال که زیر و بستر آن پوشیده از سرگین باشد. در زمان سکوت متواضع ولی هنگام گفتگو گنداب غرور و کبر و مَنیت هویدا می‌شود.

در تگ جُو هست سرگین ای فتی

گرچه جُو صافی نماید مر تو را

ای جوان در ته جویبار، سرگین وجود دارد، گرچه ظاهر جویبار، صاف و پاک نشان می‌دهد. نمی‌شود به ظاهر افراد در زمان سکوت توجه کرد. برای اینکه بدانی آفت غرور و نخوت و مَنیت دارد یانه باید در جلد کلامی با او باشی تا بدانی غرّه و مغرور به خود است و خودش را برتر از دیگری همچون ابلیس می‌خواند و می‌داند یا نه.

جوی خود را کی تواند پاک کرد؟

نافع از علم خدا شد علم مرد

جویی که در کف آن پُر است از مواد زائد و کثافات، کی می‌تواند خود را از این مواد، پاک کند؟ مسلماً باید آن جوی کَن جوی را از سرگین‌ها و آشغال‌ها بروید و پاک کند. همین طور وقتی که در بستر نفس و باطن آدمی صفات رذیله قرار می‌گیرد باید راه دان و راهبری آن صفات را از باطن بروید که دانش و علمش از علم الهی سرچشمه گرفته باشد. کی ترا شد تیغ، دسته خویش را

رو بجراحی سپار این ریش را

به عنوان مثال کی تیغ دسته خود را می‌تراشد؟ یعنی امکان ندارد که بتراشد. برو این زخم را به دست جراح بسپار، مثلی معروف است که می‌گوید: چاقو دسته خود را بُتُر. یعنی نزدیکان و دوستان به یکدیگر زبان و آسیب نرسانند. جراح در اینجا کنایه از آن راهبر و هادی باطنی است که زخم‌های نفسانی را درمان می‌کند.

گرچه دانی دقت علم ای امین

ز آنت نگشاید دو دیده غیب بین

ای درستکار اگرچه دقایق علم را می‌دانی ولی از علم هرگز دو چشم غیب بین تو باز نخواهد شد. یعنی با داشتن علوم رسمی و محفوظاتی چند نمی‌توانی به مرتبه‌ی عارفان روشن بین برسی مگر آنکه سالک صادق شوی. اینکه مدرک مدرسه‌ای و مکتب‌خانه ای و دانشگاهی گرفته باشی و بدان نبازی و مایه فخر و غرور دهی، هرچند انباشت محفوظات و قیل و قال‌ها اندازهی کوهی باشد اما بدان این علم کسبی و تحصیلی باعث روشن بینی درونی تو و باز گشایی چشم عرفانی تو نخواهد شد و این غرور و کبر عالم بودن و دیگران را تهی دانستن مایه نجات تو نخواهد بود.

عارفا تو از مُعرَف فارغی

خود همی بینی که نور بازغی

ای عارف تو از معرف آسوده خطری و نیازی به معرفی کردن توسط دیگری نداری. یعنی عارف به بازی با الفاظ و اصطلاح تراشی نیازی ندارد زیرا او حقیقت را شهود کرده است. ای عارف تو حقیقت را می‌بینی و نوری تابنده ای.

کار، تقوی دارد و دین و صلاح

که از او باشد به دو عالم فلاح

اصل کار، تقوی و دینداری و تواضع و صلاحیت اخلاقی است که رستگاری در هردو جهان با آنها حاصل می‌شود نه با محفوظات ذهنی و انباشت الفاظ و مدرک ظاهری!.

مثنوی پژوه

# کمباین‌ها آماده فتح مزارع پاییزه



به این حرفه را تقویت می‌کند. معاون بهبود تولیدات گیاهی جهاد کشاورزی گلستان، پیش‌بینی کرد: در سال کشاورزی جاری حدود ۱.۵ میلیون تن محصول پاییزه در استان برداشت شود که برداشت از نیمه اردیبهشت‌ماه با کلزا در غرب استان آغاز می‌شود و انتظار می‌رود ۵۸ هزار تن کلزا، ۸۶۰ هزار تن گندم، ۳۲ هزار تن جو، ۳۹۰ هزار تن چغندر قند و ۱۴۱ هزار تن سیب‌زمینی تولید شود. علی‌اکبر مهقانی از کشاورزان خواست علاوه بر استفاده از کمباین‌های دارای برچسب معاینه فنی، از سوزاندن بقایای محصولات کشاورزی خودداری کرده و محصولات خود را به مراکز دولتی تحویل دهند.

انجام دهند تا از خوابیدگی محصول و ریزش دانه‌ها جلوگیری شود. وی همچنین از کمباین‌داران و بهره‌برداران خواست تا به پوش کاهش یک درصدی ضایعات بپیوندند. در سال کشاورزی جاری، ۵۰ دستگاه کمباین جدید (داخلی و خارجی) با حمایت تسهیلات بانکی به ناوگان برداشت گلستان اضافه شده که هزینه خرید هر کمباین داخلی حدود ۲۵ میلیارد ریال و کمباین خارجی ۱۱۰ میلیارد ریال بوده است و این تعداد، ۱۰ درصد از ظرفیت نوسازی کمباین‌های کشور را تشکیل می‌دهد. این اقدام نه‌تنها به بهبود کیفیت برداشت کمک می‌کند، بلکه معیشت ۱۲ تا ۱۵ هزار خانوار گلستانی وابسته

همزمان با نزدیک شدن به فصل برداشت محصولات پاییزه، کمباین‌داران گلستانی زیر نظر کارشناسان جهاد کشاورزی، ناوگان عظیم برداشت را برای کاهش ضایعات تولیدات کشاورزی آماده کرده‌اند. به گزارش روابط عمومی، رئیس اداره فناوری‌های مکانیزه جهاد کشاورزی گلستان گفت: ناوگان ۲ هزار و ۸۹۰ دستگاه کمباین این استان پس از انجام معاینات فنی، آماده ورود به کشتزارهای استان است که فرایند معاینه فنی از اواخر اسفندماه ۱۴۰۳ آغاز شده و اکنون در مراحل پایانی خود قرار دارد. مریم برزنونی با اشاره به برگزاری نشست‌های آموزشی برای کمباین‌داران، تأکید کرد: این برنامه‌ها بر موضوعاتی مانند اجرای دقیق معاینه فنی، رعایت دستورالعمل‌های ضدعفونی تجهیزات و کاهش ضایعات برداشت متمرکز است. وی بیان کرد: این آموزش‌ها تا دهه سوم اردیبهشت‌ماه، زمان آغاز برداشت، ادامه خواهد داشت. رئیس اداره فناوری‌های مکانیزه جهاد کشاورزی گلستان افزود: اوج فعالیت کمباین‌داران در یک بازه یک‌ماهه از دهه سوم اردیبهشت با برداشت همزمان کلزا و جو شروع شده و در خردادماه با برداشت گندم به اوج خود می‌رسد. برزنونی ادامه داد: امسال حدود ۵۰۰ هزار هکتار از زمین‌های گلستان زیر کشت گندم، جو و کلزا قرار دارد که با طرح کاهش یک درصدی ضایعات برداشت، انتظار می‌رود عملکرد بهتری در مقایسه با میانگین کشوری (۴.۷ درصد) به دست آید. وی گفت: ضایعات برداشت در گلستان بین سه تا ۴.۵ درصد و نشان‌دهنده وضعیت مطلوب این استان است با این حال، حضور گروه‌های نظارتی و کارشناسان مکانیزاسیون در مزارع برای اطمینان از اجرای صحیح فرایند برداشت ضروری است. برزنونی هشدار داد: با توجه به خشکسالی و وزش باد در فصل برداشت، کشاورزان باید برداشت به‌موقع، به‌ویژه برای کلزا،



خبر

## کشف بیش از ۲۳ هزار عدد قرص متادون قاچاق

سرپرست انتظامی مینودشت از کشف ۲۳ هزار و ۸۰۰ عدد قرص متادون قاچاق در بازرسی از یک دستگاه اتوبوس در این شهرستان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، یعقوب قزلسفلی اظهار کرد: در راستای طرح مبارزه با سوداگران مرگ، مأموران پلیس مبارزه با مواد مخدر مینودشت، یک متهم سابقه دار که در زمینه فروش قرص‌های قاچاق و غیر مجاز فعالیت داشته را شناسایی کردند. وی گفت: مأموران انتظامی پس از اطلاع از ورود متهم با وسایل نقلیه عمومی به شهرستان با هماهنگی قضائی در بازرسی از وسایل همراه متهم تعداد ۲۳ هزار و ۸۰۰ عدد قرص متادون قاچاق که به طرز ماهرانه‌ای جاسازی شده بود کشف کردند. این مقام انتظامی با بیان اینکه در این خصوص یک نفر دستگیر و برای سیر مراحل قانونی تحویل مراجع قضائی شد، گفت: شهروندان می‌توانند هرگونه اخبار و اطلاعات از فعالیت غیر قانونی در شهرستان را از طریق مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ اعلام کنند.

# خوراکی های مفید و طبیعی برای رفع حالت تهوع

را مصرف کنید. زمانی که شما در حالت تهوع هستید اگر شما استفراغ همراه با تهوع دارید سعی کنید با خوردن مایعات زلال هیدراته بمانید. شما می توانید نوشابه های انرژی زا و نوشیدنی های ورزشی حاوی مایعات و الکترولیتها استفاده نمایید. اگر شما حالت تهوع دارید در صورت مصرف نوشیدنی ورزشی سالم شما باید مصرف آب را ۲/۱ یا ۱/۴ کاهش دهید.

## نوشابه خنک می تواند کمک کند

وقتی شما نمی توانید چیزی مصرف کنید نوشابه خنک می تواند به شما کمک کند ولی نوشابه قند بالایی دارد اما اگر شما برای تسکین معده می نوشید قبل از هر بار مصرف تکان دهید تا گاز آن خارج شود.

## کنترل کردن تنفس

تحقیقات نشان داده اند که نفس های آهسته و عمیق می تواند به کاهش حالت تهوع کمک کنند. در یکی از این پژوهش ها، تکنیک های تنفس به افرادی که تحت شیمی درمانی بودند، آموزش داده شد. نتایج نشان داد که انجام تمرینات تنفسی به مدت حداقل ۶ روز می تواند به طور قابل توجهی حالت تهوع و استفراغ را در افراد کاهش دهد. یک تمرین تنفسی ساده که می تواند برای همه افراد مناسب باشد به شرح زیر است:  
دم از طریق بینی تا سه شماره، حبس نفس تا سه شماره، انجام بازدم با سه شماره

## انجام فعالیت بدنی

انجام فعالیت بدنی به ویژه یوگا می تواند به کاهش حالت تهوع و استفراغ کمک کند. یک مطالعه روی افرادی که تحت شیمی درمانی قرار داشتند، نشان داد که ترکیب ورزش یوگا با داروهای ضد استفراغ می تواند اثربخشی این داروها را افزایش دهد.

## خلاصه

افراد زمانی که احساس تهوع می کنند تمایلی ندارند که غذا میل کنند. با این حال مصرف مقدار کمی از برخی غذاها به تسکین حالت تهوع و حفظ سطح انرژی کمک می کند. نکات دیگری که به درمان حالت تهوع کمک می کنند عبارتند از: بعد از اینکه غذا خوردید، صاف بنشینید. بعد از اینکه غذا میل کردید، فعالیت فیزیکی نداشته باشید. تماشای تلویزیون، خواندن کتاب یا صحبت در حین غذا خوردن عواملی هستند که باعث حواس پرتی می شوند. آهسته غذا خوردن برای کمک به هضم. خوردن مقادیر کم غذا در طول روز شستشوی دهان یا مسواک زدن بعد از غذا خوردن برای کاهش احساس تهوع.



می تواند به خنثی کردن اسید معده و بهبود هضم کمک کند.

## نحوه مصرف:

**آب لیمو:** نوشیدن یک لیوان آب لیمو (ترجیحاً با کمی عسل) می تواند به کاهش تهوع کمک کند. استنشاق عطر لیمو بویدن یک لیموی تازه برش خورده یا استفاده از اسانس لیمو می تواند به کاهش تهوع کمک کند. **لیمو عمانی:** استفاده از لیمو عمانی در غذاها می تواند به بهبود طعم و کاهش حالت تهوع کمک کند. **نکات مهم:** مصرف بیش از حد لیمو ممکن است باعث آسیب به مینای دندان شود.

## ۴. نان تست (Toast) و کراکر شور (Saltine Crackers):

مکانیسم اثر: این خوراکی ها به دلیل بافت خشک و ملایم خود می توانند به جذب اسید معده و کاهش تهوع کمک کنند. همچنین، کربوهیدرات موجود در آنها انرژی لازم را برای بدن فراهم می کند.

## نحوه مصرف:

نان تست: یک تکه نان تست ساده یا با کمی مربا (به شرطی که خیلی شیرین نباشد) می تواند به کاهش تهوع کمک کند. کراکر شور: خوردن چند کراکر شور به صورت آهسته می تواند به جذب اسید معده و تسکین تهوع کمک کند. نکات مهم: از مصرف نان تست یا کراکر شور همراه با مواد غذایی چرب یا شیرین خودداری کنید، زیرا این مواد ممکن است حالت تهوع را تشدید کنند.

## مقدار زیادی مایعات بنوشید

روزانه حدود ۸ تا ۱۰ لیوان آب یا مایعات سالم شفاف دیگر

کپسول یا مکمل زنجبیل: در صورت تهوع شدید، می توانید از کپسول یا مکمل زنجبیل طبق دستور پزشک استفاده کنید. نکات مهم: مصرف بیش از حد زنجبیل ممکن است باعث سوزش سر دل شود. زنان باردار قبل از مصرف زنجبیل به عنوان درمان ضد تهوع باید با پزشک خود مشورت کنند.

## ۲. نعناع (Peppermint):

مکانیسم اثر: نعناع حاوی منتول (Menthol) است که خواص ضد اسپاسم و آرام بخش دارد. منتول می تواند عضلات معده را شل کرده و از انقباضات دردناک و تهوع جلوگیری کند. همچنین، عطر نعناع می تواند به کاهش احساس تهوع کمک کند.

## نحوه مصرف:

**چای نعناع:** یک فنجان چای نعناع گرم می تواند به سرعت حالت تهوع را تسکین دهد. **روغن نعناع فلفلی:** استنشاق روغن نعناع فلفلی یا مالیدن مقدار کمی از آن روی شقیقه ها می تواند به کاهش تهوع کمک کند. **آدامس نعناع:** جویدن آدامس نعناع می تواند به تحریک تولید بزاق و کاهش اسید معده کمک کند، در نتیجه تهوع را کاهش می دهد.

**نکات مهم:** مصرف بیش از حد نعناع ممکن است باعث سوزش سر دل شود. افراد مبتلا به رفلاکس معده باید در مصرف نعناع احتیاط کنند.

## ۳. لیمو (Lemon):

**مکانیسم اثر:** عطر لیمو می تواند گیرنده های بویایی را تحریک کرده و سیگنال هایی به مغز ارسال کند که منجر به کاهش تهوع می شود. همچنین، اسید سیتریک موجود در لیمو

حالت تهوع یک احساس ناخوشایند است که می تواند ناشی از عوامل مختلفی مانند بیماری گوارشی، بارداری، مسمومیت غذایی، استرس و اضطراب باشد. در حالی که داروهای ضد تهوع در دسترس هستند، بسیاری از افراد ترجیح می دهند از روش های طبیعی برای تسکین این عارضه استفاده کنند. خوشبختانه، چندین خوراکی وجود دارند که می توانند به طور موثر حالت تهوع را کاهش دهند. به گزارش ایرنا زندگی، حالت تهوع، آن احساس ناخوشایند و گاهی اوقات آزاردهنده ی تهوع و میل به استفراغ، می تواند به دلایل مختلفی ایجاد شود. از بیماری های ساده مانند سرماخوردگی گرفته تا شرایط جدی تر پزشکی، و از بارداری گرفته تا عوارض جانبی برخی داروها، دلایل بسیاری برای بروز این عارضه وجود دارند. این احساس می تواند زندگی روزمره را مختل کند و فعالیت های معمولی را دشوار نماید. خوشبختانه، علاوه بر داروهای تجویزی، روش های طبیعی و خانگی بسیاری برای تسکین حالت تهوع وجود دارند که می توانند به طور موثری به کاهش علائم و بهبود راحتی فرد کمک کنند. در این میان، برخی از خوراکی ها به دلیل خواص منحصر به فردشان، به عنوان درمان های طبیعی و موثر برای رفع حالت تهوع شناخته شده اند. این خوراکی ها، به جای ایجاد عوارض جانبی ناخواسته، از طریق مکانیسم های مختلفی به بدن کمک می کنند تا با حالت تهوع مقابله کند. از آرامش عضلات دستگاه گوارش تا تنظیم سطح اسید معده و حتی تحریک حس بویایی، این غذاها به طور طبیعی به تسکین علائم و بهبود وضعیت فرد کمک می کنند. در این گزارش، به بررسی برخی خوراکی های مفید و طبیعی که می توانند به طور موثری حالت تهوع را کاهش دهند، خواهیم پرداخت. با توضیح مکانیسم اثر هر یک از این خوراکی ها و ارائه روش های مصرف مناسب، به شما کمک خواهیم کرد تا در مواجهه با حالت تهوع، از این راهکارهای طبیعی و در دسترس بهره ببرید و به سرعت از شر این احساس ناخوشایند خلاص شوید. به یاد داشته باشید که در صورت شدت یا تداوم حالت تهوع، مراجعه به پزشک ضروری است.

## ۱. زنجبیل (Ginger):

**مکانیسم اثر:** زنجبیل حاوی ترکیباتی مانند جینجرول (Gingerol) و شوگال (Shogaol) است که دارای خواص ضد التهابی و ضد تهوع هستند. این ترکیبات می توانند به سرعت تخلیه معده کمک کرده و انقباضات معده را کاهش دهند، در نتیجه احساس تهوع را تسکین می دهند.

## نحوه مصرف:

زنجبیل تازه: می توانید یک تکه کوچک زنجبیل تازه را بجوید یا آن را در آب جوش دم کرده و به صورت چای میل کنید. آب نبات زنجبیلی یا بیسکویت زنجبیلی: این محصولات حاوی مقدار کمی زنجبیل هستند و می توانند برای تسکین ملایم حالت تهوع مفید باشند.

## رشد ۸۰ درصدی تولید بذر گندم

سرپرست شرکت خدمات حمایتی کشاورزی گلستان گفت: تولید بذر گندم در استان در سال زراعی جاری

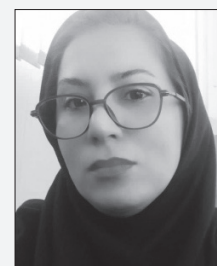
نسبت به میانگین سه سال قبل ۱٫۸ برابر شده و گلستان همچنان نقش کلیدی در تأمین غذای کشور ایفا می کند. به گزارش روابط عمومی، مجید محمدی اظهار کرد: وزارت جهاد کشاورزی هر سال حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد بذر مورد نیاز استان ها را از شرکت های دارای مجوز و تولیدکننده رسمی تأمین می کند. وی با اشاره به ظرفیت بالای استان گلستان در این زمینه افزود: گلستان دارای ۱۵ شرکت تولید و فراوری بذر است و شرکت خدمات حمایتی کشاورزی استان نیز یکی از تولیدکنندگان اصلی بذر به شمار می رود. محمدی با ارائه آمار عملکرد سال های اخیر گفت: در سال زراعی ۱۴۰۳-۱۴۰۲، این شرکت موفق به خرید بیش از چهار هزار و ۶۳ تن بذر گندم از پیمانکاران تکثیر بذر شده

است. این میزان در سال زراعی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ حدود دو هزار و ۴۹۸ تن، در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ حدود دو هزار و ۷۸۵ تن و در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ حدود هزار و ۱۵۸ تن بوده است. به گفته وی، میزان خرید امسال نسبت به سال گذشته ۱٫۶ برابر و نسبت به میانگین سه ساله قبل ۱٫۸ برابر رشد داشته است. وی ادامه داد: برای سال زراعی ۱۴۰۴-۱۴۰۳، شرکت خدمات حمایتی کشاورزی استان با ۳۰ پیمانکار قرارداد کشت به منظور تولید دو هزار و ۵۰۰ تن بذر در سطح ۷۷۷ هکتار منعقد کرده است. عملیات خرید بذر گندم شامل ارقام آبی تکتاز و احسان در طبقه گواهی شده و آراز در طبقه مادری نیز از نیمه اول خردادماه آغاز خواهد شد. محمدی با اشاره به توانمندی های زیرساختی شرکت گفت: کارخانه



فرزند پروری، در کشاورزی و دامداری نیز در کنار مردان خانواده و گاه بیشتر از آنان مشارکت دارند. زنان روستایی الگوی فعالیت هستند، آنان دائم در تالش و کوشش بوده و بازوی توانمند خانواده میباشند. یک زن روستایی هم مادر است هم همسر، و هم تولیدکننده. از پرورش گل و گیاه و قارچ گرفته تا شیر و کره و سایر فرآورده ها، از تولید فرش و گلیم گرفته تا پخت یک غذای خوش رنگ و لعاب برای خانواده. مهر او در همه خانه پراکنده است. زنان روستایی محور صمیمیت و بقای خانواده خویش بوده و در خارج از خانه نیز پا به پای مردان و حتی گاهی بیشتر در کلیه فعالیت ها کوشش می نمایند. چیدن میوه، نشاکاری، وجین و تنک کاری، نهرکشی و مرزینلی، بیل زدن زمین زراعی و باغ، شغلای منتخب کشاورزی برای کارگران روستایی میباشند. این فعالیتها (از وجین کاری تا میوهچینی و ... ( بین کارگران زن و مرد یکسان است اما دستمزد زنان به طور متوسط از دستمزد مردان کمتر است. طبق اعلام مرکز آمار ایران در سال ۱۴۰۲، متوسط دستمزد روزانه کارگر میوه چین مرد ۳۹۳۶۰۹۶ ریال بوده است و متوسط دستمزد روزانه کارگر میوه چین زن ۳۶۳۳۰۰۱ ریال ... کار مساوی دستمزد نا مساوی. در ایران به دلیل سنت و آداب و روسومی که از گذشته به ارث رسیده است، زنان از پایگاه اجتماعی مناسبی برخوردار نبوده و عدالت اجتماعی در خصوص آنان به خوبی اجرا نشده است و رفاه و آسایش این گروه زحمتکش را با مشکل مواجه کرده است.

## زنان روستایی یک عامل نامرئی در اقتصاد کشاورزی



ملیحه اکبری

زنان حدود نیمی از جمعیت روستایی را تشکیل میدهند که علاوه بر مسئولیت خانه داری و

قابل تغییر قلمداد می شدند، تغییر پذیر هستند الگوی مردسالاری در جوامع سنتی و روستایی باید جای خود را به الگوی تساوی و استقلال قدرت بدهد. این به معنای اقتدار مساوی در بخشهای مختلف زندگی است. باور داشتن به برابری، بالا بردن اطلاعات زنان درخصوص حقوق اجتماعی و خانوادگی، آموزشهای فردی و گروهی از طریق خانه های فرهنگ، مروجین بخش کشاورزی، صدا و سیما و رسانه ها میتوانند در تغییر نگرش جامعه موثر باشند. وقتی یک زن کمتر سرزنش شود، کمتر مورد حقارت قرار گیرد، بیشتر مورد لطف و محبت قرار گیرد، نیازهایش دیده شود، درآمد و جایگاه مساوی در جامعه داشته باشد، شاد نیز خواهد بود. حال خوب زنان ما حال جامعه را خوب خواهد کرد.

سنتی بودن جامعه و تعصبات خانوادگی، عدم آگاهی نسبت به نحوه برخورد با دختران و زنان در جوامع روستایی، پایین بودن سواد، تبعیض های جنسیتی و عواملی از این دست منجر به عدم اعتماد بنفس، ایجاد احساس حقارت و احساس خود کم بینی در زنان شده و راه را برای کارفرمایان سودجو هموار مینماید. زنان روستایی باید درک کنند که مشکلات آنان از بی کفایتی و کمبودهای شخصیتی آنها ناشی نمی شود، بلکه آنان به وسیله یک سیستم اجتماعی که در آن تبعیضات صورت رسمی و قابل قبول به خود گرفته است، عقب نگه داشته شده اند. باید نگرشی خاص به جامعه معطوف شود که نشان دهد تبعیضاتی که قبلاً "طبیعی و واقعی" غیر

# تلاش برای آبگیری سد نرماب تا هفته دولت

اشاره کرد: جابه جایی مدارس، مساجد، خانه ها و حتی قبرستان ها چالش هایی نادر هستند که نیازمند هماهنگی کامل دستگاه های اجرایی است. علی اصغر نیکویی، سرپرست اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری گلستان هم اعلام کرد: درختان فازهای یک تا پنج مسیر دسترسی قطع شده و مجوز قطع درختان فاز ششم نیز به زودی صادر خواهد شد. وی افزود: تا چند روز آینده، مسیر دسترسی به آب منطقه ای تحویل داده می شود. محمدتقی قنبر مشاور عالی استاندار گلستان هم با اشاره به اهمیت سفرهای شهرستانی استاندار گفت: این سفرها با هدف شناسایی و رفع موانع پروژه های بزرگ طراحی شده اند. برخلاف گذشته، مصوبات این سفرها روی کاغذ باقی نمی ماند و به مرحله اجرا می رسد. وی تأکید کرد: هم افزایی دستگاه های اجرایی و همکاری با نخبگان محلی می تواند گره های چندین ساله پروژه سد نرماب را باز کند. قنبر افزود: مسئولانی که نتوانند پروژه های را پس از ۲۰ سال به سرانجام برسانند، باید پاسخگوی مردم باشند. با وجود چالش های پیش رو، عزم مسوولان گلستان برای تکمیل سد نرماب تا هفته دولت نشان دهنده تعهد آنها به توسعه پایدار منطقه است. این پروژه نه تنها به تأمین آب مورد نیاز گلستان کمک خواهد کرد، بلکه با جلب رضایت مردم و رفع مشکلات اجتماعی، الگویی برای اجرای پروژه های بزرگ در کشور خواهد بود.



جلب رضایت مردم در فرآیند استملاک زمین ها تأکید کرد و گفت: پرداخت به موقع و نقدی بهای اراضی مردم اولویت اصلی ماست. ایرج حیدریان افزود: تاکنون ۶۰۰ هکتار از اراضی استملاک شده و ۲۸۰ هکتار دیگر در اولویت قرار دارد. وی همچنین به پیچیدگی های پروژه

روستاییان ساخته است اما برخی مشکلات در تحویل این واحدها وجود دارد که باید ظرف ۲۰ روز رفع شود. وی تأکید کرد: بدون همکاری بیشتر دستگاه های اجرایی، دستیابی به هدف آبگیری تا هفته دولت دشوار خواهد بود. مدیرعامل شرکت آب منطقه ای گلستان، بر اهمیت

مسوولان استان گلستان در تکاپوی تکمیل پروژه سد نرماب چهل چای مینودشت هستند. این پروژه که نقشی کلیدی در تأمین آب منطقه دارد، با وجود چالش های متعدد، در مسیر پیشرفت قرار گرفته و قرار است تا هفته دولت ۱۴۰۴ به مرحله آبگیری برسد. به گزارش ایرنا، پروژه سد نرماب با پیگیری های مستمر مسوولان استانی در حال نزدیک شدن به نقطه عطف خود است. سرپرست اداره کل بازرسی، مدیریت عملکرد و امور حقوقی استانداری گلستان، در این جلسه گفت: استاندار گلستان دستور داد که جلسات هفتگی در شهرستان و دوهفتگی در سطح استان برای پیگیری پروژه برگزار شود تا سد نرماب تا هفته دولت آبگیری شود. محمدباقر مولایی فر افزود: مصوبات متعددی از جمله صدور مجوز قطع درختان، جابه جایی تیرهای برق و ساخت دیوار حائل برای تسریع در اجرای پروژه در نظر گرفته شده است. با وجود پیشرفت های چشمگیر، موانع متعددی بر سر راه این پروژه وجود دارد. استملاک ۲۸۰ هکتار از اراضی کاسه سد در فاز نخست، جابه جایی روستای جنگلده، قطع درختان مسیر دسترسی و مسائل فنی در ساخت سد از جمله این چالش ها هستند. علیرضا مصطفی لو فرماندار مینودشت، با اشاره به اهمیت این پروژه گفت: مجوز قطع درختان مسیر دسترسی صادر شده و بنیاد مسکن ۱۴۸ واحد مسکونی برای جابه جایی

این مسابقات، عصر چهارشنبه ۱۷ اردیبهشت برگزار می شود و شامل برنامه های فرهنگی و هنری خواهد بود. در این مراسم، از استاد محمدرضا میرنیا و اعظم وحیدی، تنها بانوی تکواندوکار گلستان با کمربند مشکی دان هفت، تجلیل خواهد شد. به گفته وی با هماهنگی شهرداری، تورهای گردشگری برای بازدید ورزشکاران از بنای گنبدقاوس، موزه تخصصی فرش و امامزاده یحیی بن زید (ع) ترتیب داده شده که این برنامه ها فرصتی برای معرفی گنجینه های فرهنگی و تاریخی گنبدقاوس به مهمانان است.

۱۲۰۰ ورزشکار و مربیان آنها فراهم شده است. وی بیان کرد: محل اسکان ورزشکاران، مربیان و مهمانان فدراسیون تکواندو و وزارت ورزش و جوانان در مراکز اقامتی گنبدقاوس و شهرهای همجوار پیش بینی شده است تا راحتی و آسایش شرکت کنندگان تضمین شود. رئیس هیات تکواندوی گنبدقاوس هم گفت: تندیس های نفرت برتر با طرح بنای تاریخی گنبدقاوس و دیوار دفاعی گرگان و تصویر استاد محمدرضا میرنیا، پیشکسوت تکواندو با ۴۲ سال فعالیت، طراحی شده است. رضا علیزاده اظهار کرد: مراسم افتتاحیه

مسابقات تکواندوی قهرمانی کشور در بخش آقایان و بانوان با نام جام قاپوس در چهار رده سنی نونهالان، نوجوانان، جوانان و بزرگسالان از ۱۶ تا ۱۹ اردیبهشت در گنبدقاوس برگزار خواهد شد. به گزارش روابط عمومی، سرپرست اداره ورزش و جوانان گنبدقاوس گفت: مسابقات در روزهای ۱۶ و ۱۷ اردیبهشت برای آقایان و ۱۸ و ۱۹ اردیبهشت برای بانوان برگزار می شود. ساسان معین اظهار کرد: تمامی رقابت ها در سالن ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گنبدقاوس انجام خواهد شد و امکانات لازم برای میزبانی از حدود

## گنبدقاوس آماده میزبانی از مسابقات تکواندوی قهرمانی کشور

## یادداشت

### هنر؛ طبیب خوش ذوق سلامت روان

**علی نیکزاد-** شروع شیرین اردیبهشت ماه و تقارنش با روز بزرگداشت سعدی شیرازی و در ادامه فرارسیدن هفته سلامت روان؛ بیت معروفی از شیخ اجل سعدی شیرازی را در ذهنم که همواره سلامت روان و هنر را با هم آمیخته می‌شناسد به خودش جلب کرد. اشتر به شعر عرب در حالت است و طرب گر ذوق نیست تو را کز طبع جانوری در جهانی که آتش اضطراب و افسردگی هر روز شعله ورتر می‌شود؛ «هنر» همچون قطرات باران که در نسیم تازه‌ای جاری شده، بر جسم و جان و روان جامعه می‌بارد. قطراتی از جنس طرح و رنگ و آوا و نسیمی با ماهیت حرکت و نقش و نوا! از تمدن‌های باستانی که آیین‌های شغابخش آن‌ها با نقاشی و نمایش و آواز گره خورده بود تا گالری‌های هنری و پلاتوهای اجرای تئاتر و سالن‌های کنسرت امروز که به پناهگاه روان‌های خسته تبدیل شده اند، همگی روایت‌گر آن هستند که چگونه قلم به دارو، نیت به مسکن و حرکات و نقش آفرینی‌ها به جلسات مؤثر روان درمانی تبدیل می‌شوند. امروزه تحقیقات علمی نشان می‌دهند که «هنر» نه تنها در زیبا سازی زندگی مؤثر است بلکه تأثیرات عمیقی بر سلامت افراد و جامعه دارد. از نقاشی و موسیقی گرفته تا تئاتر و ادبیات می‌توانند به کاهش اضطراب، بهبود خلق و خو، افزایش خلاقیت، یادگیری مهارت و تقویت ارتباطات اجتماعی و حتی آموزش مسائل بهداشتی و آموزش روش‌های درمانی کمک کنند. همچنین از لحاظ علمی به اثبات رسیده که انجام فعالیت‌های هنری مثل نواختن موسیقی، نقاشی، اجرای تاتر، رقص، آواز، سفالگری و ... با کاهش هورمون‌های مرتبط با اضطراب مثل کورتیزول و ترشح هورمون‌های مرتبط با احساس سرخوشی و لذت مثل دوپامین و سروتونین و ... می‌توانند کمک زیادی در کم کردن سطح اضطراب و افزایش سطح خلق و روحیه‌ی افراد داشته باشند و از همین رو سال‌ها است که شاخه‌های مختلف «هنردرمانی» در سرتاسر جهان در حال گسترش و کمک به بهبود کیفیت سلامت روان انسان‌ها هستند. از سویی دیگر «هنر» به علت قابلیت غیرکلامی بودن راهی برای بیان احساسات پیچیده بدون نیاز به کلمات است و به علت تمرکزی که بر لحظه‌ی حال دارد، نوعی ذهن آگاهی و مدیتیشن فعال محسوب می‌شود و نیز به علت دستاورد نسبتاً فوری که دارد، مسیر پاداش مغز را فعال می‌کند و باعث ایجاد احساس موفقیت حتی با خلق ساده‌ترین آثار می‌شود. البته که طبیعتاً «هنر» جایگزین درمان‌های طبی پزشکی نیست اما مکمل قدرتمندی در بهبود سلامت روان افراد جامعه محسوب می‌شود و امیدوارم با گسترش بیشتر آموزش هنر از سنین پایین‌تر و در مهدکودک‌ها و مدارس و دانشگاه‌ها و ترویج بیشتر روش‌های درمان از طریق هنر توسط درمان‌گران سلامت، روان جامعه هر روز به سمت بهتر شدن پیش برود.

روان‌پزشک

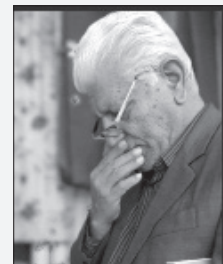
بودن به عوامل شهرداری هرروز باید به جاهای مختلف بروند تا بتواند قوت لایموت خود را به‌دست آورند، تعجب برانگیز است. اگر شهرداری این قشر زحمت‌کش که به درآمد کم قانع هستند و اجناسی که به‌فروش می‌رسانند هم بسیار ارزان‌تر از مغازه‌های لوکس است را سروسامان دهند، مسلماً مردم هم از این اقدام خوب شهرداری استقبال نموده و با خرید از دست‌فروشان، از آنان حمایت خواهند کرد. با این کار مثبت شهرداری، مسلماً خرده‌فروشان هیچ‌گونه سد معبری را به‌وجود نمی‌آورند و متعاقب آن مشاهده خواهد شد که به فواصل بسیار از هم اقدام به فروش اجناس خود می‌نمایند. البته در این میان نباید از نقش مهم مغازه‌دارانی که دست‌فروشان در مجاورت محل کسب آنان اقدام به بساط کردن می‌کنند، گذشت. چون بر اساس تحقیقات و گفتگو با کاسبان دست‌فروش، دریافتیم که مغازه‌داران به‌عنوان شاکی از شهرداری تقاضای برچیدن بساط دست‌فروشان را می‌کنند. امیدواریم که شهرداری در راستای حمایت از کاسبان خرده‌فروش و کمک به معیشت و زندگی آنان طرح و برنامه داشته و مغازه‌داران و کاسبان شریف هم جهت کمک به آنان کمی گذشت نمایند، تا این قشر زحمت‌کش و عیالوار نزد خانواده‌های خود شرمند نباشند.

فعال رسانه‌ای

شاید دست‌فروشی در مملکت ما قانونی نباشد، اما این شغل از گذشته‌های بسیار دور و به طرق مختلف در شهرها وجود داشته است. امروزه با به‌وجود آمدن بنگاه‌های تجاری مشاهده می‌کنیم که دست‌فروشی شغلی کاذب به‌حساب می‌آید و از سوی عوامل بازرسی شهرداری مورد اذیت و آزار قرار می‌گیرند. از جمله دست‌فروشان که تنها به فروش مثلاً چند جفت جوراب و یا لباس‌های زیر اکتفا می‌کنند و معاش آنان از همین راه به‌دست می‌آید و زندگی خود را می‌گذرانند. در وضعیت بد اقتصادی که دامن‌گیر مردم این سرزمین شده است، هر نهادی که نظارت بر اقتصاد و درآمد مردم را عهده‌دار است و از طرفی امور نظم شهر را نیز در دستور کار دارد، باید از این قشر ضعیف و محروم حمایت کند. سال‌هاست که شهرداری‌ها مسئولیت برچیدن سد معبر در پیاده‌روها را برعهده دارند، مانع از فعالیت افرادی که به اشکال مختلف و با پهن کردن بساط زیاد، مانع تردد عابرین پیاده در پیاده‌روها هستند، نمی‌شوند و ما هرروز شاهد وخیم‌تر شدن این معضل اساسی هستیم. اما متأسفانه تعرض به خرده‌فروشان بسیار کوچک زیاد شده و ماموران شهرداری مبادرت به جمع‌آوری بساط این کاسبان بی‌آزار و بی‌سرپناه می‌نمایند. اینکه چرا شهرداری تاکنون نتوانسته مشاغل خرده‌فروشی را سر و سامان دهد تا جاییکه دست‌فروشان برای معاش زندگی و دور از دسترس

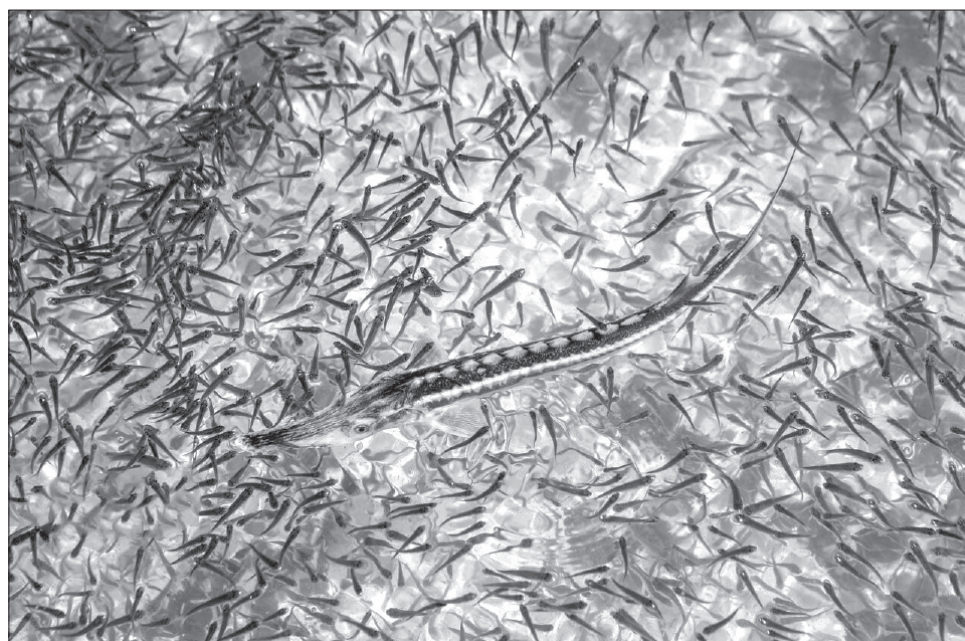


### دست‌فروشان و مشکلات آنها



محمود رحیمی

# احیای خاویار کلید طلایی رونق اقتصاد دریامحور



سوی وزارت امور اقتصادی و دارایی شد تا پروژه‌های نیمه‌تمام و طرح‌های کشت و صنعت با سرعت بیشتری اجرایی شوند. رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی گلستان تأکید کرد: توسعه کشت قراردادی، احیای پنبه، گسترش سامانه‌های نوین آبیاری، افزایش تولید آبزیان و توانمندسازی تعاونی‌ها از اولویت‌های استان است. نورانی از مدیران خواست با ارائه پیشنهادات دقیق و عملیاتی، زمینه‌ساز تحول اقتصادی گلستان شوند.

خط اعتباری ویژه‌ای از ظرفیت‌های قانونی برای آن تعریف شود. نورانی با استناد به ماده ۱۰ قانون برنامه هفتم پیشرفت، بر اصلاح فرایند اعطای تسهیلات بانکی تأکید کرد و گفت: بانک مرکزی مکلف است نسبت تسهیلات به سپرده را برای مناطق محروم و کم‌برخوردار تا ۲۰ درصد افزایش دهد و این موضوع برای گلستان باید تسریع شود. وی همچنین خواستار تشکیل صندوق پیشرفت و عدالت در استان‌ها از

برنامه‌های پیشنهادی دستگاه‌های خود را با تفکیک شهرستان‌ها و منابع مالی برای سال‌های ۱۴۰۴ تا ۱۴۰۶ به‌سرعت تکمیل و ارائه کنند. رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی گلستان با اشاره به جایگاه ممتاز گلستان در تولید ۱۰ محصول استراتژیک نظیر گندم، جو، کلزا، گوشت سفید و آبی‌پروری که رتبه‌های اول تا سوم کشوری را به خود اختصاص داده‌اند، گفت: گلستان ظرفیتی بی‌نظیر در تأمین امنیت غذایی کشور دارد و باید

رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی گلستان با اشاره به شهرت جهانی خاویار ایران گفت: گلستان در اقتصاد دریامحور نسبت به ۴۰ سال گذشته عقب‌گرد داشته که برای برون‌رفت از این وضعیت، باید ماهیان خاویاری را به استان بازگردانیم. به گزارش روابط عمومی، علیرضا نورانی در جلسه بررسی مشکلات بخش کشاورزی و آبزیان گلستان با استناد به قانون برنامه هفتم پیشرفت، هدف‌گذاری تولید ۱.۸ میلیون تن محصولات شیلاتی تا پایان برنامه را یادآور شد و افزود: پرورش ماهی در قفس و ایجاد سایت‌های پشتیبان نیازمند زیرساخت‌هایی نظیر برق، آب، گاز و جاده است که باید با همکاری بخش دولتی و غیردولتی تأمین شود. رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی گلستان مراتع را یکی از مطمئن‌ترین سرمایه‌های ملی دانست و گفت: حاصلخیزی خاک و مراتع گلستان، ظرفیت بالایی برای توسعه دامپروری ایجاد کرده است. وی با اشاره به موفقیت‌های گلستان در پرورش دام سبک طی دهه گذشته، بر ضرورت توجه ویژه به دام سنگین تأکید کرد و پیشنهاد داد: برای راه‌اندازی سه تا چهار واحد بزرگ دامداری در گلستان، خط اعتباری ویژه‌ای در سطح ملی تعریف شود. نورانی بر لزوم تدوین برنامه‌های عملیاتی دقیق و عدم‌محور تأکید کرد و از مدیران خواست



تاریخ خود قرار گرفته است. مشکلات اقتصادی، شکاف‌های اجتماعی، تحریم‌های بین‌المللی و تحولات منطقه‌ای، همگی ضرورت یکپارچگی و وفاق ملی را برجسته می‌کنند. در چنین شرایطی، تنها راه برون‌رفت از بحران‌ها، تقویت روحیه همبستگی و همکاری میان گروه‌های مختلف سیاسی، اجتماعی و اقتصادی است. در این مقاله، به بررسی ضرورت وفاق ملی در دولت پزشکیان و تأثیر آن بر پیشرفت کشور می‌پردازیم.

#### چالش‌های داخلی و ضرورت همگرایی

در سال‌های اخیر، ایران با مشکلات متعددی در حوزه داخلی روبه‌رو بوده است. مهم‌ترین این چالش‌ها عبارتند از:

- مشکلات اقتصادی:** رشد تورم، کاهش ارزش پول ملی، بیکاری، رکود اقتصادی و کاهش سرمایه‌گذاری داخلی و خارجی از جمله موانعی است که مسیر توسعه کشور را دشوار کرده است. رفع این مشکلات نیازمند همگرایی میان دولت، بخش خصوصی و نهادهای تصمیم‌گیر است.
- شکاف‌های اجتماعی و سیاسی:** تفاوت‌های قومیتی، اختلافات جناحی، و کاهش اعتماد عمومی به نهادهای حکومتی، چالش‌های مهمی هستند که وفاق ملی را ضروری‌تر از همیشه می‌کنند. بدون همبستگی داخلی، هرگونه اصلاحات اساسی با مقاومت و چالش‌های بزرگی روبه‌رو خواهد شد.
- مشکلات مدیریتی و ناکارآمدی بوروکراتیک:**

آگهی‌ثبتی

#### آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۰۸۰۱۰۰۴۸/۳۱۲۰۰۸۰۳۶/۱۴۰۳ تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۰۸۱۴/۳۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۰۰۰۸۱۴ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای عبدالناصر جرجانی فرزند حاجی قلی به شماره شناسنامه ۸۰ کدملی ۴۹۷۹۶۷۹۰۱۳ صادره آق قلا در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۱۹۶۹.۷۴ متر مربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۲۳۸ فرعی از ۱۱- اصلی واقع در اق قلا- اراضی قریه قدیر آباد بخش ۱۳-حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا از سهمی آقای عبدالغفور جرجانی تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونویت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: دوشنبه ۱۴۰۴.۰۱.۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: سه شنبه ۱۴۰۴.۰۲.۰۹ مهناز جهانفر رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلام الف: ۱۵۱

#### آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۰۸۰۱۰۰۷۲/۳۱۲۰۰۸۰۳۶/۱۴۰۳ تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۰۸۰۰/۳۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۰۰۰۸۰۰ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی خانم عایشه قدیرزاده فرزند سطلق به شماره شناسنامه ۱۵۵۶۵ کدملی ۴۹۷۹۱۹۵۹۱۱ صادره آق قلا در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۱۱۹ متر مربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۴- اصلی واقع در اق قلا- اراضی قریه یلمه خندان بخش۱۳- حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونویت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: دوشنبه ۱۴۰۴.۰۱.۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: سه شنبه ۱۴۰۴.۰۲.۰۹ مهناز جهانفر رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلام الف: ۱۵۲

#### آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۰۸۰۱۰۱۲۶/۳۱۲۰۰۸۰۳۶/۱۴۰۳ تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۲ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۰۶۲۰/۳۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۰۰۰۴۶۰ تصرفات مالکانه

ساختار اداری کشور نیاز به اصلاحات جدی دارد و همکاری بین بخش‌های مختلف حاکمیتی و جامعه مدنی، می‌تواند مسیر این اصلاحات را هموار کند.

#### لزوم وفاق ملی در سیاست خارجی

در عرصه بین‌المللی، ایران با تهدیدات و فرصت‌های متعددی مواجه است. تحریم‌ها، روابط پرتنش با برخی کشورها، و تحولات ژئوپلیتیکی منطقه‌ای، نیاز به دیپلماسی قوی و هماهنگ را بیش از پیش آشکار می‌کند. در این راستا: اتحاد داخلی، پشته‌نای برای مذاکرات بین‌المللی است. زمانی که دولت از حمایت داخلی برخوردار باشد، در مذاکرات با کشورهای خارجی موضعی قدرتمندتر خواهد داشت. ایجاد اجماع ملی درباره سیاست خارجی، از تشتت آرا و تصمیمات متناقض جلوگیری کرده و سیاست‌های پایدار و هدفمندی را در سطح جهانی رقم خواهد زد. تقویت همکاری‌های منطقه‌ای و بین‌المللی، تنها در صورت وجود همگرایی داخلی ممکن است. وحدت در داخل کشور می‌تواند زمینه را برای تعاملات بهتر با کشورهای همسایه و شرکای تجاری فراهم کند.

#### مسیرهای تحقق وفاق ملی

برای تحقق وفاق ملی و عبور از بحران‌های موجود، دولت پزشکیان می‌تواند اقدامات زیر را در دستور کار قرار دهد:

- گفت‌وگو و تعامل بین جناح‌های سیاسی:** ایجاد

فضای گفتگو میان اصلاح‌طلبان، اصول‌گرایان و مستقل‌ها، به تقویت ثبات سیاسی کمک خواهد کرد.

- تقویت نقش نخبگان و جامعه مدنی:** بهره‌گیری از نظرات نخبگان علمی، اقتصادی و اجتماعی می‌تواند راهگشای سیاست‌گذاری‌های مؤثر باشد.
- بهبود معیشت مردم و افزایش اعتماد عمومی:** اجرای سیاست‌های اقتصادی شفاف، حمایت از تولید داخلی و مقابله با فساد، می‌تواند اعتماد عمومی را بازگرداند.
- اتخاذ دیپلماسی فعال و هوشمندانه:** تعامل مثبت با کشورهای همسایه و قدرت‌های جهانی، ضمن حفظ منافع ملی، می‌تواند فشارهای خارجی را کاهش دهد.

#### نتیجه‌گیری

دولت پزشکیان برای موفقیت در مدیریت کشور، نیازمند وفاق ملی و همکاری تمامی اقشار جامعه است. در شرایطی که چالش‌های اقتصادی، سیاسی و بین‌المللی کشور را احاطه کرده‌اند، تنها با همگرایی، گفت‌وگوی ملی و تعامل سازنده می‌توان مسیر پیشرفت و توسعه پایدار را هموار کرد. وفاق ملی نه تنها به دولت کمک می‌کند تا برنامه‌های اصلاحی خود را عملی کند، بلکه راه را برای آینده‌ای روشن‌تر و باثبات‌تر برای ایران باز خواهد کرد.

#### دکترای علوم سیاسی و مدیرکل اجتماعی استانداری گلستان

دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: سه شنبه ۱۴۰۴.۰۲.۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۴.۰۲.۲۴ مهناز جهانفر رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلام الف: ۱۹۹

#### آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۰۸۰۰۸۱۹۹/۳۱۲۰۰۸۰۳۶/۱۴۰۳ تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۵ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۰۴۴۷/۳۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۰۰۰۴۴۷ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای صادق حسنی فرزند عباس به شماره شناسنامه ۸۹ کدملی ۴۹۷۹۷۲۴۳۹۶ صادره آق قلا در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احدائی به مساحت ۲۵۰.۲۰ مترمربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۴- اصلی واقع در اراضی قریه یلمه خندان- ( آق قلا- خ شهیدرجایی- اتحاد ۱۶) بخش۱۳- حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونویت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: سه شنبه ۱۴۰۴.۰۲.۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۴.۰۲.۲۴ مهناز جهانفر رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلام الف: ۲۰۰

#### آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۰۸۰۰۸۲۹۱/۳۱۲۰۰۸۰۳۶/۱۴۰۳ تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۶ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۰۵۵۴/۳۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۰۰۵۵۴ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای شیرمحمد مخدومی گمش تپه فرزند یعقوب به شماره شناسنامه ۱۶ کدملی ۴۹۷۹۶۹۵۲۹۹ صادره آق قلا در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احدائی به مساحت ۲۱۰متر مربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۳- اصلی واقع در آق قلا- اراضی قریه کیسلخه- (آق قلا شهرک شیرمحمدلی) بخش۷- حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونویت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: سه شنبه ۱۴۰۴.۰۲.۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۴.۰۲.۲۴ مهناز جهانفر رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلام الف: ۲۰۱

## راهکارهای طلایی گفت و گو با نوجوانان؛

# به دنیای نوجوانان نزدیک شویم

می گیرند، ممکن است از بیان افکار و احساسات خود خودداری کنند. مثلاً اگر نوجوان شما درباره اشتباهی که مرتکب شده است صحبت می کند، به جای گفتن "همیشه کارهای اشتباه می کنی" بگویید "مهم این است که از این اشتباه درس بگیریم".

### استفاده از روش های غیرمستقیم

در فرهنگ ایرانی، برخی موضوعات حساس ممکن است مستقیماً قابل بیان نباشند. استفاده از مثال های داستانی، فیلم ها، یا تجربیات شخصی می تواند راهی غیرمستقیم اما مؤثر برای شروع گفتگو باشد. همچنین، مطرح کردن پرسش های باز به نوجوان کمک می کند تا دیدگاه خود را بیان کند. مثلاً اگر قصد دارید درباره آسیب های فضای مجازی صحبت کنید، می توانید مستندی در این زمینه ببینید و بعد نظر نوجوان را درباره آن بپرسید.

### افزایش آگاهی و اطلاعات خود

والدین و مربیان باید اطلاعات کافی درباره موضوع مورد بحث داشته باشند تا بتوانند به سؤالات نوجوانان پاسخ دهند. مراجعه به منابع معتبر و مطالعه در مورد مسائل نوجوانان، به آن ها کمک می کند تا گفتگوی مؤثری داشته باشند. مثلاً اگر نوجوان شما درباره مسائل بلوغ سؤالی دارد، بهتر است قبل از ارائه پاسخ، اطلاعات خود را از منابع علمی و معتبر به روز کنید.

### تقویت اعتماد متقابل

اگر نوجوان احساس کند که می تواند بدون ترس از تنبیه یا محدودیت های شدید با والدین خود صحبت کند، احتمال بیشتری دارد که مسائل خود را با آن ها در میان بگذارد. ایجاد رابطه ای بر پایه اعتماد و صداقت، زمینه ساز تعامل بهتر خواهد بود. مثلاً اگر نوجوان شما درباره موضوعی دشوار با شما صحبت کرد، واکنش تند نشان ندهید. حتی اگر نگران هستید، ابتدا به او نشان دهید که از صداقتش قدردانی می کنید.

### تأکید بر ارزش های خانوادگی

در عین حال که باید به نوجوان اجازه داد دیدگاه های خود را بیان کند، لازم است ارزش های فرهنگی و خانوادگی نیز به زبانی قابل فهم و بدون اجبار مطرح شوند. گفتگو درباره تجربه های خانوادگی و ارزش های اخلاقی می تواند در ایجاد درک متقابل مؤثر باشد. مثلاً در مورد اهمیت صداقت، می توانید داستانی از دوران کودکی خود تعریف کنید که در آن صداقت به شما کمک کرده است.

### کمک گرفتن از متخصصان

در برخی موارد، ممکن است نیاز به راهنمایی از مشاوران و روانشناسان متخصص در حوزه نوجوانان باشد. مراجعه به فردی که دارای دانش و تجربه کافی است، می تواند در برقراری ارتباط بهتر با نوجوان کمک کند. مثلاً اگر نوجوان شما درگیر استرس شدید است و احساس می کند که نمی تواند به تنهایی کمک کنید، می توانید از یک مشاور متخصص کمک بگیرید. صحبت با نوجوانان درباره موضوعات حساس نیازمند صبر، مهارت و درک متقابل است. والدین و مربیان می توانند با ایجاد فضای امن، پرهیز از قضاوت، انتخاب روش های مناسب ارتباطی و تأکید بر ارزش های خانوادگی، این گفتگوها را به گونه ای سازنده و مؤثر پیش ببرند. توجه به این نکات، علاوه بر تقویت ارتباط با نوجوان، به رشد فکری و عاطفی او نیز کمک خواهد کرد.



شخصیت است. نوجوانان تلاش می کنند استقلال بیشتری داشته باشند و مسیر آینده خود را مشخص کنند. والدین باید با احترام به علائق و تصمیمات نوجوانان، به آن ها کمک کنند تا مسیر خود را پیدا کنند. برقراری تعادل بین استقلال و مسئولیت پذیری، تشویق به آزمون و خطاهای منطقی و حمایت در انتخاب های مهم می تواند به رشد فردی آن ها کمک کند.

### وظایف والدین در برخورد با این موضوعات حساس چیست؟

برقراری ارتباط مؤثر با نوجوانان درباره موضوعات حساس یکی از چالش های مهم والدین و مربیان است. در فرهنگ ایرانی، که اغلب خانواده ها به ارزش های سنتی پایبندند، نحوه بیان این موضوعات اهمیت ویژه ای دارد. در این گزارش، به نکاتی کاربردی برای این امر پرداخته می شود.

### ایجاد فضای امن و صمیمی

نوجوانان زمانی که احساس امنیت کنند، راحت تر درباره موضوعات حساس صحبت می کنند. والدین و مربیان باید محیطی فراهم کنند که در آن نوجوان احساس کند مورد قضاوت قرار نمی گیرد. استفاده از لحن آرام و محبت آمیز، همراه با احترام به نظرات نوجوان، این فضا را ایجاد می کند. مثلاً اگر نوجوان شما درباره موضوعی شخصی مانند احساسات خود صحبت می کند، به جای قطع کردن صحبت او و ارائه راه حل سریع، ابتدا با جملاتی مثل "می فهمم که این موضوع برایت مهم است" به او نشان دهید که به احساساتش اهمیت می دهید.

### انتخاب زمان و مکان مناسب

صحبت درباره موضوعات حساس نیاز به زمان و مکان مناسب دارد. بهتر است این گفتگوها در شرایطی آرام و بدون حضور افراد دیگر انجام شود. مکالمه های کوتاه اما مداوم می تواند اثربخش تر از بحث های طولانی باشد. مثلاً اگر قصد دارید درباره دوستی های نوجوانان صحبت کنید، یک پیاده روی یا سفر کوتاه می تواند فرصت مناسبی برای ایجاد مکالمه ای راحت باشد.

### پرهیز از قضاوت و سرزنش

یکی از مهم ترین نکات در گفتگو با نوجوانان، خودداری از سرزنش و تحقیر است. نوجوانان در این سن نیاز دارند که شنیده شوند و احساس ارزشمندی کنند. در صورتی که احساس کنند مورد قضاوت قرار

اعتماد به نفسشان تحت تأثیر قرار گیرد. مقایسه خود با استانداردهای غیرواقعی زیبایی در شبکه های اجتماعی می تواند عزت نفس آن ها را کاهش دهد. والدین و مربیان باید نوجوانان را به پذیرش بدن خود تشویق کنند و به آن ها بیاموزند که زیبایی فقط در ظاهر خلاصه نمی شود، بلکه شخصیت و رفتار نیز نقش مهمی در جذابیت فردی دارند.

### ۴. استفاده از فضای مجازی و شبکه های اجتماعی

فضای مجازی می تواند فرصت های یادگیری و ارتباطی مفیدی برای نوجوانان فراهم کند، اما در عین حال خطراتی مانند قلدری سایبری، اطلاعات نادرست و اعتیاد به اینترنت نیز دارد. والدین باید به فرزندان خود آموزش دهند که چگونه با حفظ حریم خصوصی، از اینترنت به طور ایمن استفاده کنند. همچنین نظارت هوشمندانه و آموزش مهارت های تفکر انتقادی می تواند به آن ها کمک کند تا اطلاعات صحیح را از نادرست تشخیص دهند و در برابر خطرات آنلاین مقاومت کنند.

### ۵. مسائل روانی و احساسی

افسردگی، اضطراب و استرس تحصیلی از جمله مشکلات رایج در دوران نوجوانی هستند. فشارهای اجتماعی، انتظارات بالا و تغییرات هورمونی می توانند بر سلامت روان نوجوانان تأثیر بگذارند. والدین و معلمان باید علائم مشکلات روانی را بشناسند و فضای امنی برای بیان احساسات نوجوان فراهم کنند. گفت و گوهایی مثبت خانوادگی، تقویت مهارت های مدیریت استرس و مراجعه به مشاور در صورت نیاز می تواند نقش مهمی در سلامت روان نوجوانان داشته باشند.

### ۶. موضوعات مرتبط با اعتیاد و خطرات اجتماعی

نوجوانان به دلیل کنجکاوی یا فشار همسالان ممکن است با دخانیات، الکل یا مواد مخدر مواجه شوند. والدین باید قبل از قرار گرفتن فرزندان خود در معرض این خطرات، آگاهی لازم را به آن ها بدهند. صحبت صریح و صمیمی درباره پیامدهای این مواد و ارائه راهکارهایی برای مقاومت در برابر فشارهای اجتماعی می تواند به نوجوانان کمک کند تا تصمیمات درستی بگیرند و از آسیب های احتمالی دور بمانند.

### ۷. هویت یابی و استقلال شخصی

دوران نوجوانی زمان کشف هویت و شکل گیری

نوجوانی دوره ای حساس و سرنوشت ساز است که می تواند سرشار از فرصت ها یا چالش های پیچیده باشد. والدین و مربیان نقش مهمی در هدایت این نسل دارند، اما نوع برخورد آن ها می تواند تفاوتی اساسی ایجاد کند. به گزارش ایرنا زندگی، دوران نوجوانی یکی از حساس ترین و پیچیده ترین مراحل رشد انسان است که با تغییرات جسمی، عاطفی، اجتماعی و روانی همراه است. در این دوره، نوجوانان به دنبال هویت یابی، استقلال و پذیرش در جامعه هستند و در عین حال با چالش هایی مانند تغییرات بدنی، فشارهای اجتماعی، نیاز به تایید همسالان، استرس های تحصیلی و پرسش های عمیق درباره آینده مواجه می شوند. والدین، مربیان و معلمان مدارس نقش کلیدی در هدایت نوجوانان در این مسیر دارند. اما چگونگی برخورد با آن ها، تعیین کننده میزان موفقیت این راهنمایی است. نوجوانان نیاز به فضایی امن و بدون قضاوت دارند که بتوانند احساسات و دغدغه های خود را بیان کنند. روش های سنتی کنترل و تحمیل نظرات، اغلب باعث مقاومت آن ها می شود، درحالی که گفت و گوی صمیمانه، شنیدن فعال و احترام به نظراتشان می تواند راه ارتباطی مؤثرتری باشد. مدارس نیز نباید تنها بر آموزش دروس تمرکز کنند، بلکه باید فضایی برای تقویت مهارت های زندگی، هوش هیجانی و تفکر انتقادی فراهم کنند. مربیان می توانند با ایجاد محیطی دوستانه، نوجوانان را در مسیر رشد شخصی و اجتماعی شان همراهی کنند و آن ها را برای رویارویی با چالش های واقعی زندگی آماده سازند. نوجوانان نه کودکان و نه بزرگسال، بلکه در میانه راهی پر از تغییر و تحول قرار دارند. همراهی آگاهانه و حمایت گرانه از سوی والدین و مربیان، می تواند این دوران را از یک چالش استرس زا به فرصتی برای رشد، کشف استعدادها و ساختن آینده ای روشن تبدیل کند. موضوعات حساس در گفت و گو با نوجوانان شامل مسائلی می شوند که ممکن است برای آن ها چالش برانگیز، پر از ابهام یا حتی استرس زا باشند. برخی از مهم ترین این موضوعات عبارت اند از:

### ۱. تغییرات جسمی و بلوغ

بلوغ یکی از مهم ترین مراحل زندگی نوجوانان است که با تغییرات جسمی، هورمونی و روانی همراه است. این تغییرات طبیعی هستند و شامل رشد قد، تغییر صدا، رویش موهای زائد و تغییرات هورمونی می شوند. والدین باید فضایی امن برای فرزندان خود فراهم کنند تا بتوانند بدون خجالت درباره این مسائل صحبت کنند و راهنمایی های لازم را دریافت کنند. آگاهی از اهمیت بهداشت فردی، تغذیه سالم و خواب کافی می تواند به نوجوانان کمک کند تا این دوران را بهتر مدیریت کنند.

### ۲. دوستی ها و روابط عاطفی

نوجوانان در این مرحله از زندگی به روابط دوستی و عاطفی اهمیت زیادی می دهند. آن ها ممکن است عاشق شوند، شکست عشقی را تجربه کنند یا برای جلب توجه دوستان تلاش زیادی کنند. مهم است که والدین و مربیان بدون سرزنش، با آن ها گفت و گو کنند و مرزهای سالم در روابط را توضیح دهند. ایجاد فضایی که نوجوانان بتوانند احساسات خود را به اشتراک بگذارند، به آن ها کمک می کند تا تصمیمات بهتری در روابطشان بگیرند.

### ۳. اعتماد به نفس و تصویر بدنی

نوجوانان به دلیل تغییرات جسمی و تأثیر رسانه ها، ممکن است نسبت به ظاهر خود حساس شوند و